

Boletín de novedades

BOLETÍN N° 58

SEPTIEMBRE 2012



Artículos: La cultura de la trilla en Galaroza >> | La alimentación en los viajes >> | **Viajeros por la Transandalus** durante Agosto y Septiembre >> | **Nuestros viajeros:** Club Els Tortugues (Mallorca) |>> | **Pequeños tesoros:** Cerrada de la Herradura >> | **Un lugar donde perderse:** Antequera (Málaga)

Presentación

Artículos

En el presente boletín tenemos dos artículos. El primero de ellos, obra de **Antonio Tris-tancho** trata sobre “La cultura de la trilla en Galaroza”.

El segundo artículo, cuyo autor es **Miguel Ángel Baltanás**, se titula “La alimentación en los viajes” y fue escrito originalmente para la web Andalbike.com.



Pequeños tesoros: Cerrada de la Herradura



La Transandalus entra en el macizo segureño por la Cañada del Mesto, que veía interrumpido su paso cuando aumentaba el caudal del embalse de La Bolera, para permitir el paso de ganado se construyó un puente salvando el espectacular tajo de la Cerrada de la Herradura.

Un lugar donde perderse: Antequera (Málaga)



Una de las estampas más bonitas de la TA es entrar a Antequera por el *Camino de las Arquillas* y contemplar al fondo la Peña de los Enamorados (conocida como “el Indio”)

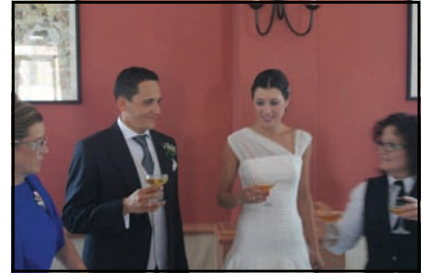
Nuestros viajeros: Club Els Tortugues

Varios integrantes del club mallorquín **Els Tortugues**, con Jorge Gallegos a la cabeza, han venido varias veces por la TA. Ahora conoceremos cómo les fue en esos viajes.



Flashes

- El secretario-tesorero de la Asociación Transandalus, Roberto González, se nos casó a primeros de septiembre. Les deseamos que sean muy felices Roberto y Ali.



- Esto sí que son “brotos verdes” y no los de la economía española. Miguel Ángel Baltanás ha comenzado a pintar en algunos de los tramos de la provincia de Cádiz flechas de color verde para señalar la Transandalus. Excelente iniciativa, que de tener continuidad en el resto de provincias andaluzas podría solucionar uno de los mayores obstáculos que tienen los alforjeros para decidirse a hacer la TA, el no estar señalizada.

- Nuevas tiendas de bicis en la Transandalus: **Sierra Bikes**, en Arcena y **Superprestigio Bicicletas** en Valverde del Camino.

Alojamientos

- Aunque eran alojamientos que ya estaban incluidos en nuestros rutómetros, ahora hemos podido certificar que realizan descuentos a los viajeros: la **pensión Almijara** (“el Nota”) de Jayena, todo un clásico en la TA, hace un 10% de descuento. La **Casa rural Forum**, en Alanís de la Sierra (Sevilla) hace un 25% de descuento.
- Nuevo alojamiento entre Santa Olalla del Cala y Puerto del Moral, cerca de la carretera “de las juntas”: albergue rural **La Cañá del Corchuelo**.
- Y ahora las malas noticias: la pensión **Balcón de Játar** cerró y no hay ningún alojamiento en el pueblo.

La TA en los medios / redes sociales

- En Facebook andamos por 870 seguidores (vamos a por los 1.000 !!) y en Twitter nos siguen 118 personas. Gracias a todos.



Ricardo Céspedes

La transandalus fue la motivación para realizar la transcstilla la mancha.

Gracias!

<http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=3115108>

Hace aproximadamente una hora



Wikiloc - ruta Real Transcastilla La Mancha - Puebla de Don Rodrigo, Castilla-La Mancha (España) - GP

es.wikiloc.com

ruta Real Transcastilla La Mancha - Puebla de Don Rodrigo, Castilla-La Mancha (España) 18 Días dando la vuelta a esta comunidad autónoma con Juan Nieto y Omar Inmedio. La ruta comenzó en Calzada de Calatrava, y allí acabó.

- Y por Facebook nos dan las gracias por haber servido de inspiración para que realizaran una **Real Transcastilla la Mancha**.

[Ver en Wikiloc >>](#) | [Ver blog del viaje >>](#)

Cambios en el trazado: Granada

- Hemos realizado unos pequeños cambios en el trazado de la provincia de Granada:
 - Tramo **Ventas de Zafarraya-Alhama de Granada**: en el p.k. 7.8 nos salimos a la carretera puesto que 1 km. más adelante había problemas de paso en el Cortijo de la Alcaicería.
 - Tramo **Alhama de Granada-Játar**: al pasar junto a la cantera en el p.k. 9 aprox. ahora no vamos a tomar el GR-7 que sube por un sendero demasiado empinado para hacer en bici si no por un carril que está unos 100 mts. más adelante.
 - Tramo **Nigüelas-Pampaneira**: viendo que había problemas de paso después de la Venta del Aire y que continuar por el GR-7 tampoco era opción debido a que la vegetación dificulta el paso de las bicis por el sendero ahora tras bajar del área de Puente Palo saldremos a la carretera a la altura de la Ermita del Padre Eterno, y desde allí por carretera hasta Pampaneira.

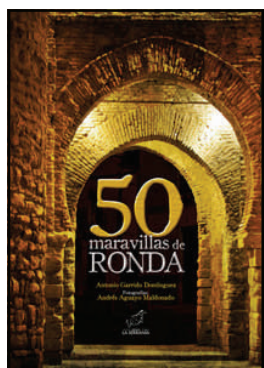


Autor: Asociación ADROCHES (Ed.)
 Título: **Los Pedroches en la retina**
 Editor: Asociación ADROCHES
 Año: 2012
 D.L.: CO-304-2012
 Formato: 108 pags. : fot. b/n.

[Consultar online >>](#)

Los Pedroches en la Retina nos ofrece momentos del pasado que quedaron para siempre registrados por quienes se pusieron al otro lado de la cámara fotográfica. Paisaje y paisanaje de Los Pedroches en blanco y negro, momentos en la vida de personas sin historia que hicieron en conjunto la Historia de un territorio. Lo rural, lo familiar y lo íntimo irrumpen en las miradas fotográficas con la inocencia y el titubeo de quien se deja fotografiar por primera vez. Los rostros enjutos de los viejos miran al objetivo con la curiosidad preñil del niño.

Un paseo por el ámbito familiar, por las tradiciones, por el tratamiento a la infancia, por los oficios, la irrupción de los avances tecnológicos, el papel de la mujer y el paisaje urbano de Los Pedroches. Ámbitos por entonces inseparables, la familia se retrata en el entorno agrario del que obtiene el sustento, se fotografía al bebé sobre la motocicleta nueva, y se fotografía tan a menudo el entorno laboral... Estamos ante una colección de las instantáneas del proceso de construcción de la identidad de un territorio sobre el trabajo de sus habitantes.



Autor: Antonio GARRIDO DOMÍNGUEZ; Andrés AGUAYO MALDONADO
 Título: **50 maravillas de Ronda**
 Editorial: La Serranía
 Año: 2012
 ISBN: 978-84-15030-23-2
 Formato: 208 p.: fot. col.; 30,5 cms.

[Comprar >>](#)

Ciudad empinada y honda, ancha y angosta, pródiga y esquiva, cristiana y mora. Contrastes que tienden a fundirse para crear hermosura. En Ronda, por idénticos postulados, muere la eterna discusión entre belleza objetiva y subjetiva porque, desde cualquier punto de vista, sólo produce admirativo pasmo.

Más apreciaron y desvelaron sus virtudes estéticas voces extranjeras que propias. En este libro el lector encontrará 50 motivos para sumergirse en la Ciudad Soñada y recorrer sus rincones más íntimos, que a tantos viajeros, poetas o artistas cautivara desde tiempo inmemorial.

Ronda, recurriendo a esas contradicciones tan suyas, se muestra descarada en su naturaleza luminosa, o se esconde en sus grutas, templos, murallas o acueductos.

Aunque nunca alardee de ello, tiene más que Tajo y Plaza de Toros. Todas, hasta cincuenta maravillas, incluidas estas últimas paradigmáticas, están contempladas a la luz no de fechas y datos, sino más bien del espíritu, de la imaginación, del alma; dejándose llevar siempre por el aura indefinible, característica, que ese medio centenar de notabilidades despiden a todas horas; y que están ahí, fuera de todo raciocinio, pero fiel a la cita para quien con el corazón se empeña en descubrirla.

Los exquisitos textos de Antonio Garrido se funden en esta obra con las extraordinarias fotografías de Andrés Aguayo, materializando ese hálito mágico, poniéndolo a la vista del lector-espectador con imágenes y narraciones en las que la sensibilidad, la fidelidad y la originalidad aparecen en todo su esplendor para conformar un libro distinto, como lo es la propia ciudad de Ronda.

Artículos

por Antonio F. Tristancho

Asociación Cultural Lieve



La cultura de la trilla en Galaroza

En el boletín nº 57, de julio 2012, leíamos el artículo de las impresiones de un inglés sobre las eras en sus paseos por la Alpujarra, ahora tendremos la visión, en este caso en Galaroza (Huelva), de las historias en torno a la trilla.

Galaroza ha sido y es una localidad eminentemente agrícola. El sector primario del pueblo atesora vivencias y factores de gran interés económico, paisajístico, medioambiental y etnográfico. El castañar y sus tareas de apaño, la crianza del cerdo y su matanza tradicional o sus huertas de regadío y sus afamados frutales, como los peros cachoneros, forman parte inseparable de la identidad de su gente.

Otra actividad que enriquecía la agricultura cachonera era la siega y la trilla. El proceso era largo y duro, comenzando en Mayo con la siega del cereal en el campo y terminando dos o tres meses después. Tras el corte del cereal, que podía ser trigo, cebada, habas, chícharos o latines, berza, avena, chochos o altramuces, entre otras especies, venía la saca y el acarreo, siempre en bestias, nunca en carros. En burros y mulos se cargaban las angarillas, o cangallos, de madera de encina, que se colgaban en los animales para acoger los haces de trigo.

Tras llegar con las bestias se hacía un montón, una pila de greña. Los haces de trigo, atados con varetas de castaño, se llevaban a la era, y allí se apilaban, llegando incluso los montones muchos metros más abajo. Entonces comenzaba el trabajo en la era, explicadas en las que se producía el desgrane del cereal, se destendía la parva, se desemparvaba, para quitar los haces y destenderla en el suelo. Posteriormente, las bestias pasarían sus cascos por encima del cereal dispuestas en grupos, denominándose "la de la carrera" a la situada en el exterior y "la de la mano" la que iba dentro.



La trilla se producía cuando tocaba. Se tenía que esperar a que hiciera el tiempo oportuno, a que se levantara el viento necesario para conseguir el objetivo pretendido. A este momento se le llamaba "la marea", y solía llegar por la tarde. Entonces, los hombres cogían el biergo, la horquilla y demás herramientas y "aventaban la parva" hacia arriba, la lanzaban al aire, para aprovechar el viento que separaba el grano de la paja.

"Aventando la parva, el campesino separa de la caña, granos de trigo"

"Se levanta marea de media tarde y los biergos trabajan, cortando el aire"



Las herramientas eran especiales para cada labor. La hoz y el hocino, con cuello y empuñadura menos largas, se unían a la horquilla, el biergo, el rastrillo y la pala, además de los dediles y el mandil para la seguridad y otros utensilios propios del ambiente que se creaba. En Galaroza no se utilizaba el trillo, utensilio habitual en otras zonas y que consistía en una tabla ancha con piedras afiladas en su parte inferior que desgranaban el trigo al deslizarlas sobre el suelo, ni tampoco hubo nunca máquinas para segar. Todo el trabajo lo hacían los labradores y las bestias, verdaderas compañeras en toda actividad agrícola.

La cuadrilla se encargaba de todo, como el pinche, que solía ser el más joven y se encargaba de llevar el "barri" o piporro para el agua. El papel de la mujer no era importante en estos trabajos, aunque algunas iban a acarrear haces de heno y se ocupaban de tareas secundarias.

La cultura de la trilla en Galaroza



Dehiles, para proteger los dedos del tajo de la hoz

Entre todos, surgieron infinidad de anécdotas y hábitos, como cuando no se daba la marea buena, que en Galaroza venía de poniente, y se aprovechaba para merendarse un cacho de morcilla. A los más jóvenes se les mandaba a por un par de litros de vino a Casa Pascual, donde tiene hoy Nemesia el comercio. Los había que se tomaban la tarea con paciencia, con continuas idas y venidas al Bar de Fernandillo, afirmando tranquilamente que "aire ha de sobrar", para justificar sus ausencias al levantarse la marea.

El trabajo culminaba con la recogida del grano, su apilao en sacos de pita o yute y el barrido del suelo, además de la carga del cereal para llevarlo a los doblaos donde se almacenaba. Resultaba todo el proceso de gran importancia para la economía local, por lo que cuando la trilla no tenía éxito se vivía una gran conmoción en todo el pueblo, como la sufrida tras el gran incendio de grano y paja acaecido en la era grande el 11 de Junio de 1931, que afectó a muchos agricultores pequeños.

Eras de Galaroza

Galaroza contaba con varios espacios dedicados a esta tarea vital para las familias del pueblo. Son dos las eras públicas que aún se conservan en buen estado, presentando ambas un magnífico empedrado que le otorgan un aspecto mayestático.

La Era Grande acogía la actividad principal, y se convertía en un hervidero de gente durante el verano. Los agricultores acudían a ella para la trilla bajo unas normas de uso muy especiales. Se pedía turno para trillar, estando el orden supervisado incluso por un guardia que garantizaba el respeto a los derechos de cada cual. A su lado, la Era Chica recogía los excedentes de la actividad y a ella se acudía cuando la grande estaba saturada o cuando se trataba de trillar pequeñas cantidades.

Había más eras, prácticamente en cada finca, y de variada factura. Las eras de Galaroza están, en su mayoría, empedradas, lo cual facilitaba en su día el trabajo de la trilla y hoy les otorga una mejor calidad estética



Según cuentan los mayores, había una en La Jesa y otras salpicadas por los diversos terrenos del término municipal. Aunque en algunos sitios no parece que las hubiera, como por ejemplo, en la Era Cavera, donde los agricultores consultados no conocieron este espacio, paradójicamente.



Detalle del empedrado de una era.

Hoy en día, gracias a la acción de las instituciones, la Era Grande se ha convertido en una estupenda atalaya desde la cual se pueden observar actualmente espectaculares vistas paisajísticas del pueblo y del Valle del Múrtiga. También la Era Chica ha recibido la atención del Ayuntamiento, habiéndose recuperado para el disfrute público y turístico, rescatándose también una parte de la historia cachonera. Se han descubierto tres eras más que se podrían recuperar, las tres empedradas. , una cercana a La Repigüela, subiendo el pinar de la zona polideportiva, otra en la zona del Puente del Bao y una tercera cerca del cementerio, con magníficas vistas a la Iglesia Parroquial de la Concepción.

En esta tarea de recuperar las eras para su uso cultural y turístico y organizar actividades de difusión de este patrimonio destaca la Asociación Cultural Lieva, que está impulsando numerosas iniciativas en este sentido.

La alimentación en los viajes

Presentamos un nuevo artículo de la web de viajes ciclisteros Andalbike.com

Una de las grandes virtudes del cicloturismo es la aparente autonomía que nos aporta en nuestros viajes. No necesitamos combustible y por lo tanto donde conseguirlo, pero en realidad nuestro combustible estará basado en nuestra alimentación y bebida, por consecuencia es un aspecto que deberemos cuidar. Lejos de pretender dar unas directrices nutricionistas, a continuación os aportamos los detalles básicos de cómo alimentarnos yendo a pedales de viaje y además disfrutar de ello.



Introducción

Durante la práctica del cicloturismo tendremos unas necesidades energéticas muy distintas a las de una vida sedentaria, principalmente por la cantidad de calorías que vamos a necesitar durante nuestras etapas, variando sensiblemente según el tipo de jornada que tengamos por delante, por lo que habrá que tomar estas indicaciones a título genérico.

Hay etapas cicloturistas en las que se pueden llegar a consumir más de 5000 calorías, una auténtica barbaridad. La conjunción de elementos como un perfil con muchos metros de desnivel, un terreno difícil, una bici cargada y un clima extremo son suficientes para conseguir obrar el milagro. Con estos números por delante la alimentación será algo a lo que tengamos que prestar cierta atención.

Como en tantos otros aspectos de la vida, lo mejor es mantener una dieta sana y equilibrada de la cual os damos unas sencillas pautas. Para llevarla a cabo se deben seleccionar los alimentos de modo que, por un lado, nos aporten la cantidad de energía suficiente y por otro, satisfagan las necesidades de todos los nutrientes esenciales. A efectos prácticos, los distintos alimentos se pueden clasificar en cuatro grandes grupos, en función de sus características nutricionales y que indicamos a continuación junto con el porcentaje que deben representar sobre el total de nuestra dieta:

- Leche y productos lácteos-20%
- Carnes pescados y huevos-10%
- Frutas y verduras-50%
- Pan y cereales-20%

Mediante estas proporciones se asegura el aporte de los diversos nutrientes en una cantidad suficiente y equilibrada entre ellos. Además de estos cuatro grandes grupos de alimentos, el otro elemento esencial es el agua, pero dado que en la actividad ciclista cobra tanta importancia la trataremos específicamente en el apartado "hidratación".

El estado óptimo nutricional no se alcanza mediante las comidas previas, ni siquiera mediante las pautas de alimentación seguidas los días antes del viaje. Un buen estado de nutrición es el resultado de unos hábitos alimentarios practicados adecuadamente y durante mucho tiempo, con regularidad, no es cuestión de unas pocas comidas.

A título orientativo os indicamos a continuación la composición de los alimentos (por 100 gr. de materia comestible):

	Kcal.	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de Carbono(g)	Fibra(mg)
Leche de vaca	68	3,5	3,9	4,6	
Queso manchego	376	29	28,7	0,5	
Huevo	162	13	12		
Lomo de cerdo	290	15	30		
Pierna de cordero	248	17	19		
Filete de ternera	181	19	11		
Pollo deshuesado	121	20,5	4,3		
Jamón serrano	170	33	4,4		
Jamón York	454	17,2	43		
Sardina	174	21	10		
Salmón fresco	114	16	8		
Trucha	94	16	3		
Merluza, rape	86	17	2		
Bacalao fresco	86	17	2		
Bacalao seco	322	75	2,5		
Calamar	82	17	1,3		
Almeja	50	11	0,9		
Arroz blanco	354	7,6		77	0,3
Pan blanco	255	7		55	4
Pan integral	239	7		49	9
Garbanzos	361	18	5,6	61	6
Lentejas	336	24	1,8	56	4
Patata cocida	86	2		19	2
Judías verdes	39	2,4		7	3
Lechuga	18	1,2		2,9	1,5
Manzana	52			12	2
Naranja	44			9	2
Plátano	90			20	3
Albaricoque	44			10	2
Almendras	620	20	54	17	14
Dátil	279			71	8,7
Higos secos	275			66	19
Ciudadela seca	290			70	16

La alimentación en los viajes

Los hidratos de carbono. fuente energética

En los ejercicios aeróbicos de larga duración e intensidad moderada como el caso del cicloturismo, existe una alta demanda de azúcares de los músculos. El primer suministrador de energía del organismo para satisfacer un gasto energético es una sustancia conocida con el nombre de glucógeno, cuando comemos hidratos de carbono, estos se transforman en glucosa y se almacenan en el músculo y en el hígado en forma de glucógeno. Cuando el músculo solicita glucosa, porque la intensidad que llevamos es elevada, el glucógeno se descompone en glucosa y viaja a través del torrente sanguíneo dirección músculo. Nuestras reservas de glucógeno son muy limitadas (duran 40 minutos durante una actividad intensa), por ello a medida que en los esfuerzos intensos se van consumiendo nuestras reservas de glucógeno, entran en juego la combustión de las grasas, las cuales proporcionan la energía adicional necesaria.

Con todo lo expuesto sería recomendable que durante nuestro viaje aumentemos la proporción de hidratos de carbono en detrimento de las grasas, aunque sin obsesionarnos ni llevarlo a extremos incómodos.

La Hidratación

Es el apartado más importante cuando se trata de hacer cicloturismo, descuidarlo nos puede acarrear graves problemas. Si un día comemos poco y mal podremos tener un mal rendimiento, si acabamos deshidratados un grave problema.

Para que la temperatura corporal no aumente en exceso nuestro organismo utiliza un sistema de refrigeración con agua: la transpiración. Cuanto más intenso sea el esfuerzo físico, mayor será la transpiración, aumentando proporcionalmente según los factores de temperatura, humedad del aire e intensidad del esfuerzo.

Durante el ejercicio físico hay dos hechos fundamentales que contribuyen a la aparición de la fatiga: la disminución de hidratos de carbono almacenados en forma de glucógeno (fuente de energía para el músculo) y la deshidratación por pérdida de agua y electrolitos a través del sudor.

A través de la transpiración no solo se elimina agua, sino que el sudor va también acompañado de sales minerales, siendo las más importantes desde el punto de vista de la actividad física el potasio, el calcio y el sodio, la recuperación de estas sales las conseguiremos mediante la leche, el queso y yogures en el caso del calcio, las frutas frescas y las verduras para el potasio y el agua nos aportará el sodio necesario, siendo muy importante tomar bebidas isotónicas que contribuyan a la más rápida y eficiente recuperación de este.

Las características que esta bebida debe tener son:

- Tener entre 270-330 mOsm en su formulación (isotónica)

- Que contenga entre 80-350 kcal/litro.
- El 75% de la energía debe provenir de hidratos de carbono de alto índice glucémico (glucosa, sacarosa y maltodextrinas)
- El aporte máximo de hidratos de carbono debe ser del 9% (90 g/l)
- El contenido de sodio debe estar entre 460-1150 mg/l (20.50 mmol/l)

Una medida digamos estándar, sería beber medio litro por hora, lógicamente repartida a lo largo de la misma, si la temperatura y humedad fueran altas habría que incrementar la cantidad de líquido.

Cumpliendo estos parámetros deberemos buscar la bebida adecuada. Para que sea práctica en el transcurso de un viaje lo más adecuado es optar por un formato en el que tengamos que añadir el agua con posterioridad, existen en el mercado distintas opciones bien en polvo o pastillas, incluso en sobres o efervescentes aún más polivalentes.

Un detalle a tener en cuenta es que en jornadas especialmente calurosas los bidones que llevemos en el cuadro de la bicicleta se calentarán con relativa rapidez, así deberemos consumir antes el colocado en el tubo diagonal, ya que el ubicado en el del sillín permanecerá más tiempo a la sombra que le proporcionará nuestras piernas y por lo tanto se calentará con más lentitud. Sobre esta materia recomendamos consultar los siguientes artículos:

<http://blogs.runners.es/nutricion/flectomin-bebida-para-deportistas-de-venta-en-farmacias/>

<http://blogs.runners.es/nutricion/isostar-variedad-calidad-e-innovacion/>



La alimentación en los viajes

El Desayuno

Cuando viajamos el desayuno toma mayor relevancia como una de las comidas importantes del día. Esto es así puesto que junto con la cena serán las que efectuaremos cuando ya hayamos terminado la jornada o en este caso aún no la hayamos comenzado, con lo que al menos será más cómodo y relajado. Aparte de ser la que nos aportará la energía inicial.

Lo ideal es tomar el desayuno un par de horas antes de iniciar la marcha, ya que una vez comiences a dar pedales, se reduce mucho el aporte de irrigación sanguínea a nivel estomacal y abdominal con el consecuente problema que puede ocasionar. Como esto muchas veces es difícilmente aplicable, lo mejor será desayunar nada más levantarnos y luego acudir a la habitación para ir al baño, vestirnos, preparar el equipaje, ajustar la bici, etc. con lo que ya habremos ganado una hora a la digestión.

Otra norma básica es no dedicarnos a hacer experimentos con alimentos que no hayamos probado previamente en desayunos antes de alguna otra ruta, y que en algún buffet nos pueda entrar por los ojos, ya que puede tener en nuestro organismo una reacción poco deseada.

El desayuno en sí, sin llegar a comer muchas cantidades, debe ser copioso pero digestivo. Como alimentos recomendables señalamos: zumo de frutas-fruta fresca-café-cereales-jamón cocido-queso-yogurt-lácteos-miel



Preparados energéticos, muy útiles y prácticos. Si son de una marca de prestigio nos aportarán mucho.



Alimentarnos durante el día

Hay que tener en cuenta que a medida que hacemos ejercicio, los niveles de hidratos de carbono del organismo descienden, por tanto, o vamos reponiendo los gastos o acabaremos agotados a las pocas horas de haber iniciado la marcha. Los carbohidratos que consumas deben ser de rápida asimilación para evitar un descenso en el rendimiento, pero a su vez de liberación sostenida a lo largo del tiempo.

Las características objetivas de nuestro alimento deberán ser la ligereza, comodidad y facilidad de digestión. Con esto nos referimos principalmente a que sea inerte, pese y abulte poco. Lo más práctico son los preparados comerciales como las barritas, geles y concentrados energéticos. La glucosa, sacarosa, maltosa y maltodextrinas, tienen que ser la fuente principal en su composición para que provoquen una rápida respuesta de insulina. Existen muy específicos y con diferentes aplicaciones. Si nos decidimos por las barritas, hay que saber que no todas son iguales y es más que recomendable optar por alguna de marca de nutrición deportiva, observando detenidamente los detalles de su composición, de los cuales podemos obtener más información en los enlaces recomendados, así como huir de las que abarrotan las estanterías de supermercados sin más aportación que ser un mero tentempié.

Lógicamente también podremos aportar energía a nuestro cuerpo de forma más natural con alimentos con esas mismas propiedades: higos secos, dátiles, galletas, pasas, orejones, ciruelas pasas, pan blanco de molde con mermelada o miel, dulce de membrillo, etc.

Desaconsejamos cargar con fruta ya que presenta grandes inconvenientes, por su peso, volumen, facilidad a deteriorarse dentro de nuestro equipaje y ser poco práctica a la hora de tomarla.

Otro dato importante es no dedicarnos a experimentar con los preparados comerciales en pleno viaje, ya que desconocemos la reacción que podamos tener a algunos de ellos, provocándonos alguna situación incómoda.

A todo esto queremos añadir un aspecto creemos el más relevante a la hora de "comer por el camino". Si realmente vamos haciendo cicloturismo, no hay nada mejor que parar en el siguiente pueblo y tomar unas cañas en el bar de turno, que situado estratégicamente en la plaza del mismo, nos permitirá primero descansar más cómodamente sentados en una silla, saborear una bebida fría en condiciones, conocer mediante un par de tapas la gastronomía local, charlar con la gente del pueblo con los que casi con seguridad la conversación será fácil y por último llenar nuestras botellas en esa centenaria fuente que brota para saciar la sed del viajero. No lo dudéis, esa será la mejor de las formas para "comer por el camino"

La alimentación en los viajes



El mejor de los avituallamientos en marcha, una cerveza y una tapa en el bar del pueblo.



La Cena, hora de reponer para mañana

Si tenemos en cuenta que no debemos atiborrarnos en el desayuno y durante el día la comida debe ser ligera, podremos suponer que la cena se convierte en nuestra comida principal de la jornada, a lo anterior se une que ya no tendremos que pedalear más y nos encontramos relajados. Conocer la gastronomía local, permitirnos un trozo de tarta y por qué no una copa “digestiva”, forma parte de todo esto de disfrutar del viaje.

En esta comida podremos aprovechar para “atiborrarnos” más y reponer esa energía perdida en la jornada, que en función de su dureza y consumo energético optaremos por tomar más o menos alimentos, aunque no debemos olvidar que irnos a la cama con la panza llena no nos permitirá tener un sueño reparador.

Buen momento también para reponer hidratos en forma de arroz o pasta, vitaminas y sales minerales mediante las verduras y las también importantes proteínas como nutrientes energéticos en forma de carne, pescado y huevos.

Conclusiones finales.

Estas indicaciones están enfocadas a un cicloturismo en el que utilicemos servicios de alojamiento y restauración durante el viaje. El cicloturismo de autosuficiencia nos limitará en el cuando, qué y cuanto comer, con lo que muchas de las premisas anteriores no las podremos cumplir.

El aspecto psicológico lo calificamos de transcendental a la hora de realizar un viaje cicloturista. Se trata de disfrutar del viaje y de las experiencias que nos aportará el mismo, incluyendo las gastronómicas en el más amplio sentido de la palabra. Un viaje de muchas jornadas planteado comiendo a base de liofilizados de pasta, frutas, café de sobre y bastantes bocadillos, no será muy agradable y tras varios días seguro que acabarás arrimado a la mesa de algún mesón.

Siempre será mucho más interesante y enriquecedor conocer la zona por la que viajamos añadiéndole el componente social que supone el aspecto gastronómico, contribuyendo además verdaderamente al enriquecimiento de los sitios por los que pasemos y que en este caso será mutuo.

Que aproveche, buen apetito y...salud

Este artículo fue publicado originalmente para la web Andalbike.com el 28-junio-2012:

<http://www.andalbike.com/reportajes/106/la-alimentacion-en-los-viajes>

(Reproducido con autorización)

Pequeños tesoros

por Juan Diego Cano



Cerrada de la Herradura (Jaén)

La sequía que se arrastramos desde hace ya muchos y muy largos meses ha dejado tísico al embalse de la Bolera retirando cientos de metros las aguas de la cola del pantano.

Por el lecho seco de lo que en otras épocas mejores y esperamos que en unos meses las aguas cubran, se escurre ahora un ligero *Guadalentín*, empequeñecido no ya solo por la sequía sino por lo inmenso del cauce seco, a pocos cientos de metros del final de la cola, llama la atención un puente que cruza el río de ninguna a ninguna a ninguna parte.



La cola del embalse a medio llenar muestra la parte superior del puente

Sin embargo si retrocediéramos varias décadas en el tiempo, antes de la construcción del embalse, veríamos que ese puente era frecuentado por ganado y caballerías que entraban o salían de la Sierra por la **Cañada del Mesto**, justo cuando el Guadalentín se abría a los *Llanos del Molinico* tras cruzar estrechas cerradas, siendo el primer paso posible del río en bastantes kilómetros.

Tras la construcción del embalse, cuando las aguas cubrieran el puente y remontaran río arriba hasta meterse bien adentro de la *Cerrada de la Herradura* la cañada del Mesto quedaba inaccesible desde los *Llanos del Molinico*, y puesto que ésta era la única entrada a la Sierra accesible por caballerías y cualquier otra opción supondría un desvío de decenas de kilómetros. Había que hacer otro puente, que estuviese a suficiente altura como para que las aguas del pantano en su máximo no lo cubrieran.



Salida del Guadalentín desde la Cerrada al embalse de La Bolera. El puente nuevo apenas se distingue



Foto aérea del puente nuevo sobre el profundo tajo de la Cerrada y las marcas de cota máxima del pantano.

Pequeños tesoros

por Juan Diego Cano



Cerrada de la Herradura (Jaén)

Solo podía ser en la propia cerrada, cuando esta se abre, donde se podía construir el puente, y así sobre la misma cerrada, un pequeño puente a decenas de metros sobre el agua, permite el acceso a la Sierra desde la Bolera.

Y ha sido este puente, y esta entrada a la Sierra la que ha escogido la Transandalus en su periplo por Andalucía. Ya estando lleno el embalse, o estando este vacío sobrecoge cruzar el puente sobre la profunda cerrada. Sobrecoge acercarse a él, tras una curva de la senda aparece destacando sobre la negra cerrada.



“Transandaluseros” sobre el puente

Con el embalse lleno el puente se queda mucho más cerca del agua, aunque a bastante altura, la cerrada forma parte del embalse pues toda ella se llena de agua e impresiona badina profunda, oscura, oprimida bajo las profundas paredes. Si tenéis oportunidad y el tiempo lo permite, aparcad la bici, bajad al pantano, y cruzad la cerrada a nado.

Sin embargo con el embalse vacío la profundidad aumenta y el agua se escurre entre las piedras del fondo, saltando entre largas pozas estiradas por la cerrada, pozas profundas y oscuras, pero de aguas límpidas y transparentes que aún más invitan al baño.

He tenido la suerte de cruzar la cerrada con el embalse vacío pero tras días de mucha lluvia, con el agua rugiendo decenas de metros bajo el puente, la cerrada entonces cubierta de espumas.

¿Y de dónde el nombre? ¿porqué de la herradura?, subid a la derecha, trepad los cortados que caen de la cuerda de la Marcolla y mirando hacia la herradura veréis la cerrada que ha excavado el río para atravesar la caliza, con una bonita forma de C invertida, la huella una herradura de un caballo gigante que cruzara estas sierras

En esta fotografía aérea se puede observar perfectamente la “C” invertida que forma la cerrada. A la izquierda de la foto, la cola del pantano.



Viajeros por la TransAndalus

Volvimos a tener un agosto temible por el calor y el número de viajeros no decreció, y hemos tenido la primera mitad de septiembre con un calor también excesivo para la época del año y el número de viajeros aumentó.

También estamos detectando un, cada vez, mayor número de viajeros de los que nos enteramos por que nos lo "chivan" amigos de la TA en los pueblos de la ruta o otros viajeros que se los han cruzado,

Hacemos un repaso de crónicas de viajes y fotos de nuestros "transandaluseros" durante agosto y septiembre.

- Aunque viajó en junio, hasta julio no supimos cómo le fue en su ¡¡quinta!! incursión por la TA a **Iñaki Miguel**, esta vez dentro de un viaje más largo que comenzó en la localidad riojana de Cenicero y acababa en **Sanlúcar de Barrameda**. Para la última parte de su viaje empleó parte de la Transandalus.
- Los murcianos de **RutasMTBMurcia.com**, que viajaron en junio entre **Agua Amarga y Pontones**, han terminado de escribir la crónica de su viaje a finales de julio.

[Leer crónica >>](#)



Autofoto de Iñaki entrando en la provincia de Sevilla



Los murcianos "posando"

"El trazado de la Transandalus me ha gustado, ...te entran ganas de volver sin bici "

- Un grupo de cuatro bikers del club cordobés Agacha el Lomo, entre ellos **Francis Jiménez**, "mapero" de la Transandalus a finales de julio estuvieron tres días de "ciclo-chiringo-turismo" entre **El Puerto de Santa María y Tarifa**.

[Leer crónica >>](#)

[Ver fotos >>](#) | [Ver vídeo >>](#)



Foto arriba: bici y chiringuito, binomio inseparable en la TA gaditana

Foto derecha: a las afueras de Chiclana



Viajeros por la TransAndalus

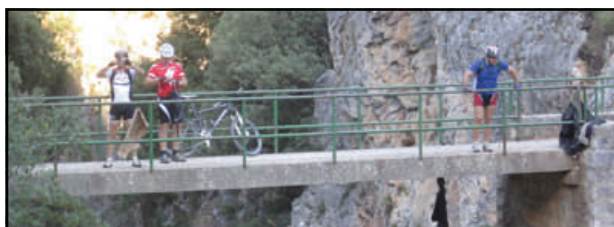
- Un grupo de **vitorianos** viajaron en Junio por la zona de **Pontones**, no exactamente por la TA, excepto 2 de los días. Ahora han dejado un comentario de su viaje y unas fotos.

[Leer comentario >>](#)

“ Animaros a realizar la etapa de la TA Pontones-La Bolera. La hemos recorrido en el mes de junio...y nos ha parecido una pasada de zona para realizar bici de monte ”



El grupo de vitorianos en el nacimiento del río Segura



- **Pepe Buges**, con varias experiencias anteriores por la TA en compañía de Carlos García (uno de los cartógrafos de la Transandalus), viajó a finales de julio y principios de agosto en solitario entre **Antequera** y **Almería**.

[Leer crónica >>](#)

[Ver fotos >>](#)



Pepe en el mirador de Narila

- En el viaje Pepe Buges coincidió un par de días con una pareja, **Nacho** y **María** que andaban viajando entre Granada y Almería.



Desayunando en Válor (foto de Pepe Buges)

- Y el “iceberg” que no cesa: el 24 de julio en Fuenteheridos y el 25 en Aracena vieron a dos parejas distintas con sus alforjas. De ninguno de ellos teníamos noticias hasta que nos lo “chivaron” amigos de la TA de Fuenteheridos.

Viajeros por la TransAndalus

- **Lluís Catalá** ha sido el último de los viajeros que ha hecho la Transandalus completa y del tirón: Nigüelas—Nigüelas durante el caluroso mes de agosto.

[Leer crónica >>](#)

[Ver fotos >>](#)

“ la Transandalus es un recorrido excelente, merece la pena disfrutarlo, vivirlo, y experimentarlo ”



Lluís al finalizar su Transandalus en Nigüelas

- **Joseba López**, del País Vasco, en su anterior viaje por la Transandalus conoció algo más que unos paisajes que le enamoraron como para hacerle volver. Ahora en junio ha tenido la oportunidad de rutear de nuevo por la TA.

[Leer post en el foro >>](#)



“De la ruta y del recorrido no tengo más que elogios. Zonas preciosas la mayoría, y pueblos típicos los que recorrimos en los cuales entraban ganas de quedarse a vivir ”

“...porque ser transandalusero es algo especial. ”

- Los canarios **Ramón Gil** e hijo viajaron en agosto entre **Huelva** y **Granada**
- El sevillano **Franki** viajó por la Transandalus a principios de agosto entre **Santa Olalla del Cala** y **Sanlúcar de Barrameda**
- Un grupo de cuatro ciclistas de **Los Palacios** (Sevilla) viajaron en agosto desde su pueblo a **Sanlúcar de Barrameda** y de allí a **Tarifa**.

[Ver crónica y fotos >>](#)



El grupo de Los Palacios

Viajeros por la TransAndalus

- **Peter** ha escrito ahora sobre dos viajes por la TA usando una bici plegable!, el primero en 2010 viniendo del Algarve llegó a Sevilla utilizando el rodeo a Doñana de la Transandalus, ahora en junio de 2012 ha hecho la Transandalus de Huelva (Santa Olalla del Cala-Sanlúcar de Barrameda).

[Leer crónica >>](#)

[Ver vídeo >>](#)

“ la verdad me ha encantado todo, impresionante la variedad de escenarios desde la sierra hasta el mar ”



Peter, por la playa entre Matalascañas y Sanlúcar de Barrameda

- **Fran Cortés**, de Córdoba, y **Alberto Buitrago**, de Valladolid hicieron a finales de agosto la ruta entre **Antequera** y **Almería**. Con la fresquita! Menos mal que tuvimos la Alhambra Especial para rehidratarnos de forma contundente.

[Leer crónica >>](#)

[Ver fotos 1, 2 >>](#)

Alberto cruzando el puente sobre el río Lanjarón



- **David**, de Sevilla, estuvo en agosto ruteando por la provincia de Granada... aunque no sabemos más de su viaje.
- **José Vázquez** y un amigo, sevillanos, viajaron entre **Almadén de la Plata** y **Matalascañas**...y tampoco nos contaron más.
- Un grupo de vascos tenían planeado viajar a mediados de septiembre por las provincias de Sevilla, Huelva y Cádiz, pero en la cuarta jornada, al salir de **Cortegana**, uno de ellos, Iker reventó la rueda delantera en una bajada y en la caída se rompió el brazo, por lo que tuvieron que volver a casa antes de tiempo. Eso sí, aún con la escayola puesta están ya pensando en volver.

- Dos leoneses de **Bikeenbabia.com** estuvieron ruteando unos días por la Transandalus gaditana ...



“compañero” de viaje de los leoneses

Viajeros por la TransAndalus

- Un grupo de 3 sevillanos de **Gines**, Sevilla, salieron de su pueblo y desde Sevilla, ya por la Transandalus, bajaron a **Sanlúcar** y luego hasta **Jimena de la Frontera** (Cádiz)



El grupo, comenzando jornada en El Palmar (Cádiz) donde durmieron en casa de unos amigos

Y ahora un poquito de "iceberg". En cuestión de 5 días por el Parque Natural de los Toruños (entre El Puerto de Santa María y Puerto Real) vieron a:

- 20 de septiembre: 1 biker de Toledo que anda intentando hacer la TA completa
- 22 de septiembre: 2 chicas que iban haciendo una parte de Cádiz
- 24 de septiembre: 2 bikers, con el rutómetro en el manillar, y de los que no sabemos más.

Y de todos ellos no teníamos ni idea por que no habían escrito antes anunciando sus planes.

- **Juan Fernández** y un amigo, de El Ejido, volvieron a primeros de agosto a la TA por donde lo dejaron el año pasado: el **Embalse de la Bolera**, para llegar hasta **Andújar**.

"...me ha parecido la ruta más alucinante que he hecho hasta ahora"

- Al entrar en la provincia de Málaga "Puntiti" se encontró con otros dos viajeros que también habían salido de Punta Umbría, ya es casualidad!, pero estos iban más cargados de equipaje y a un ritmo mucho más relajado. De estos dos viajeros no teníamos noticia. ¡Cómo va de cargado el "iceberg"!

- **Antonio Mariscal**, de Montalbán (Córdoba) hizo la ruta entre **Andújar** y **Almería** en sentido contrario a la TA

" Que suerte tenemos, con que hayáis hecho este precioso proyecto y que suerte tiene Andalucía de haberlo recibido, sois unos máquinas, he terminado hace poco el tramo de Andújar a Almería, en sentido horario, y no me canso de daros las gracias por el tacto que habéis tenido en el trazado, lleno de emociones, así que MUCHAS GRACIAS "

- **José M^a Mingorance "Puntiti"** a finales de septiembre se hizo una escapea de 3 días y casi 500Kms.!! Desde Punta Umbría, conectando con la TA en Matalascañas y hasta Ronda.

[Leer entrada en el foro >>](#)



José M^a, "Puntiti", sobre el puente al llegar a Ronda.

Nuestros viajeros

Por

Club Els Tortugues (Palma de Mallorca)

La **Penya Ciclista Els Tortugues** de Palma de Mallorca somos un grupo cicloturista en el que el ciclismo de las ruedas flacas por carretera es nuestra principal actividad, aunque también hacemos nuestros pinitos con las ruedas gordas. Los orígenes de la Penya se remontan a principios de los 90 cuando un grupo de amigos se juntaron para salir en bici juntos por las carreteras de Mallorca, rápidamente el grupo fue creciendo y consolidándose, se diseñó el anagrama que nos identifica (tortuga sobre ruedas), el primer uniforme y se oficializó y registró como Penya Ciclista Els Tortugues.

Aunque el ciclismo por carretera es nuestra principal actividad, Toni Garicano y yo, cada uno con grupos de amigos diferentes, ya practicábamos el cicloturismo de alforja y ruedas gordas en viajes de largo recorrido por la península al menos una vez año. Con el tiempo fuimos contagiando a los colegas "tortugas" en la afición de la trashumancia alforjera y comenzó el proceso de compra de BTT's, transportines, alforjas, etc., iniciándose la andadura de la Penya en esta faceta cicloturista en la primavera del 2005 con un viaje de 4 días por la Vía Verde de Ojos Negros desde Valencia a Albaracín ida y vuelta. En nuestra: www.elstortugues.com opción del menú Rutas-Viajes, vamos dejando rastro de los viajes realizados desde entonces.



Foto "oficial" de los tortugas



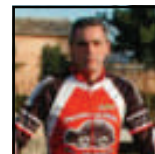
El grupo en el inicio de la primera etapa de su primer viaje por la TA

Hace como 6 o 7 años descubrí el proyecto de la TransAndalus y desde el primer día me quedé "enganchado" a la misma y se convirtió en uno de mis objetivos, aunque andaluz de nacimiento y crianza (granadino de la calle Elvira para más señas), no conocía esa cara andaluza que nos ofrece la TA y además me impresionó el trabajo desarrollado por ese grupo de "locos-románticos" que, de una manera desinteresada y altruista, han consolidado un proyecto magnífico y ejemplar con toda la información y apoyo que cualquier alforjero necesita para planificar un viaje.

Comenzó entonces mi trabajo de mentalización a mis compañeros de viaje para viajar por la TA, en principio había resistencia pues siempre viajábamos en verano y le teníamos miedo al calor veraniego andaluz, pero al final el cerco se fue cerrando y tras adelantar las fechas del viaje, en Mayo del 2010 le dimos el primer "mordisco" en un viaje por las provincias de Granada, Almería y Jaén, desde el aeropuerto de Granada hasta Pontones y, como era de esperar, nos picó el "bisho" de la TA. La cosa continuó con otro viaje desde Galaroza (Huelva) hasta Andujar (Jaén) está vez en sentido contrario al de la TA por motivos logísticos. Por último este año hemos hecho las provincias de Cádiz y Málaga desde Sanlúcar de Barrameda hasta Villanueva del Rosario. En total han sido 23 días pedaleando por pistas, caminos y senderos que recorren la sorprendente variedad de entornos naturales que encierra Andalucía

Nuestros viajeros

Por Jorge Gallegos



Club Els Tortugues (Palma de Mallorca)

Resulta difícil sintetizar las extraordinarias experiencias vividas en estos 3 viajes, pero posiblemente no nos equivoquemos al aseverar que Andalucía es una gran desconocida incluso para muchos andaluces, descubrir el mosaico de sus parajes naturales, sus pueblos y sus gentes, han sido una auténtica gozada y todo un privilegio para nosotros. Desde el primer día que empezamos a pedalear en el aeropuerto de Granada en dirección a Sierra Nevada, los recorridos nos fueron sorprendiendo y alucinando etapa tras etapa. Las sierras y barrancos de Sierra Nevada, los encantadores pueblos de La Alpujarra, la costa y almeriense, sus secarrales, la sierra de Los Filabres, la Hoya de Baza, la Sierra de Cazorla y la Sierra del Segura nos permitieron descubrir y disfrutar de un buen trozo de la Andalucía oriental que ya nos ofreció los contrastes de tan diferentes entornos naturales donde se alternan las sierras, la costa, zonas desérticas y planicies.



Inicio de su segundo viaje por la TA

Después fue el entorno de Sierra Morena y sus sierras secundarias de Aracena y la Sierra Norte de Sevilla, los valles del Guadiato y de Los Pedroches y el parque de Cardeña y Montoro, sus pistas, senderos y vías pecuarias nos mostraron el aspecto de las dehesas andaluzas, con sus masas forestales de encinas, alcornoques, quejigos y castaños donde pastorea el ganado vacuno, ovino y el cerdo ibérico, alternado con algunas zonas de matorral de jaras, retamas y aulagas que en algunos lugares invaden el pastizal por abandono del pastoreo, rematando al final en la inmensidad del olivar jienense.



Tras coronar "La Carrera del Caballo" en su tercer incursión por la TA, en 2012

En el tercer viaje se siguieron acumulando los sorprendentes contrastes andaluces, alternándose las marismas, los pinares, los arenales, las estupendas playas atlánticas, sus acantilados, el estrecho y el singular y maravilloso Parque Natural de Los Alcornocales en la provincia gaditana, para continuar por las sierras malagueñas siguiendo el valle del Guadiaro, la sierra de Grazalema, el tajo de Ronda (con sus cuesta del cachondeo), la sierra de Las Nieves y otras más pasando por lugares tan singulares como el desfiladero de los Gaitanes con su "Caminito del Rey".

A lo largo de los recorridos nos hemos encontrado con todo tipo de caminos, estupendas pistas forestales, senderos ciclables, otros donde había que echar pie a tierra y carreteras secundarias. Tramos para todos los gustos con todo tipo de dificultad física y técnica. La TA es algo grande, no solo por sus 2200 km, sino por el grupo de gente que hay detrás de ella coordinados por Fran Cortés que nos ofrecen la posibilidad de disfrutar de ella, por eso queremos reiterar nuestro más sincero agradecimiento a todos ellos por poner a disposición de todos los aficionados a la BTT esta espectacular ruta.



Un lugar donde perderse

Por M^a Teresa Gallardo

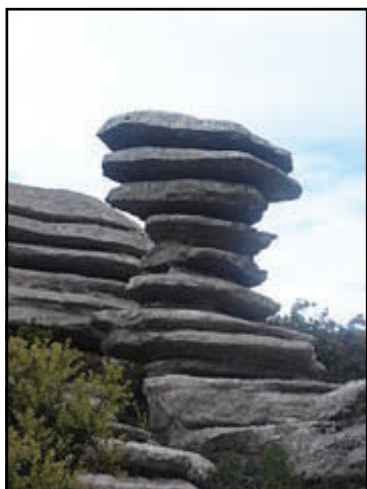
Antequera (Málaga)



Antequera, es una ciudad situada en el centro de Andalucía, su situación estratégica, ha permitido a lo largo de su historia y por ser cruce de caminos, haber sido también lugar de asentamiento de las diversas culturas.

Antequera merece la pena ser visitada con tranquilidad, tanto por el amante de la naturaleza como el que quiera conocer su historia, ambos se complementan.

A unos 13 Kms, en la carretera de Vva de la Concepción, está El Torcal, extraordinaria formación geológica de tipo kárstico de una gran belleza y que asombra al visitante por su grandiosidad. Su origen se remonta al Mesozoico, forma parte del lecho del Mar de Tetis, que se extendía desde el Golfo de Cádiz hasta Alicante y que emerge por los plegamientos en la Era Terciaria, concretamente en el período Jurásico dando lugar a sierras con formas caprichosas por el carácter calizo de la roca, que permite su disolución, debido al agua de lluvia o al rocío y la diferencia de temperatura entre el día y la noche. Podemos ver en su recorrido numerosos fósiles que confirma su origen.



Curiosa formación rocosa en el Torcal.

(autor: "Karton82", fuente: Wikimedia)

altitud	575 mts
población	41.854 habitantes
gentilicio	Antequerano-a
situación	Vega de Antequera
anteriores pueblos TA	El Chorro, Valle de Abdalajís
siguientes pueblos TA	Villanueva del Rosario, Villanueva del Trabuco

Cuenta con aparcamiento, un centro de visitantes con servicio de restauración. Además de visitar libremente este paraje, también hay un servicio de guías que nos pueden acompañar en su recorrido y que nos pueden informar perfectamente de la riqueza en la flora y la fauna, también un Observatorio Astronómico, con personal cualificado, que nos ofrece una visita nocturna por el entorno y la observación del cielo, ya que la ausencia de contaminación lumínica en El Torcal, permite disfrutarlo.

Desde el punto de vista histórico, si queremos realizar una visita por la ciudad siguiendo un orden cronológico, debemos comenzar por el conjunto *Dolménico Prehistórico*, comprende los **Dólmenes de Menga, Viera y El Romeral**. Son monumentos megalíticos, construidos con fines rituales y funerarios, su construcción se remonta, según los estudios realizados, a la Edad del Cobre, entre 3000 y 2000 a.c.. Son cámaras construidas con piedras de gran tamaño. Estos dólmenes tienen una gran importancia dentro del megalitismo europeo, por su tamaño y su orientación, que no guarda la tónica general al Este, a la salida del Sol.

El más antiguo, también el de mayor tamaño, Menga, es un dolmen en galería, en las últimas excavaciones realizadas se ha descubierto en su interior un pozo, se cree que podría tener fines rituales.

El de Viera es de corredor, está junto al primero y a 1 Km aproximadamente está el del Romeral, que es de los conocidos como falsa cúpula y de influencia oriental.

Los tres merecen una visita, junto al de Menga y Viera está el centro de visitantes, donde se puede ver un video con las técnicas utilizadas para su construcción. Cerca de estos dólmenes, está el asentamiento prehistórico del Cerro de Marimacho.

Un lugar donde perderse

Por M^a Teresa Gallardo

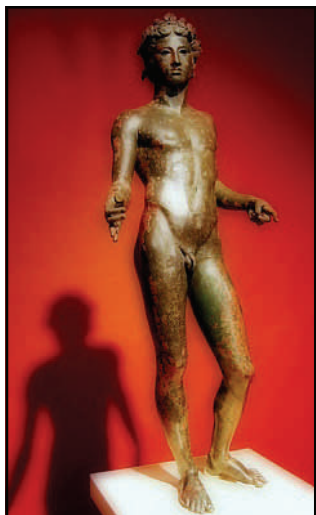
Antequera (Málaga)



Interior del dolmen

Desde los dólmenes, mirando al sur, vemos **la Iglesia de Santamaría y La Alcazaba** (más adelante hablaremos de ellas), en esta zona, y en espacios históricos sucesivos, se han encontrado vestigios de asentamientos que datan del siglo octavo o séptimo a.c.. Vamos a centrarnos en los importantes : **romano y musulmán**.

En la época romana, coetáneamente se desarrollaron: en esta zona **Antikaria**, de la que se ha descubierto unos baños, con unos mosaicos importantes, concretamente el de **Oceanus**, es de gran tamaño y se encuentra en muy buen estado, lamentablemente, llevan cubiertos unos 20 años, por falta de financiación y para evitar su deterioro y expolio, en la restauración de la Alcazaba, se ha descubierto parte de un **Acueducto**.



“El Efebo”, escultura romana de bronce.

[*Para saber más >>>*](#)

En la carretera de Bobadilla: **Singilia Barba**, ciudad romana que contaba con **Teatro y Circo** con capacidad para 2000 personas, lo que nos da idea de la importancia que tuvo la ciudad, también **basílica** para reuniones de los dirigentes de la zona, las excavaciones continúan.

Sobre Antikaria, se levanta **Antakira**, la ciudad musulmana, con su **Alcazaba y Mezquita aljama**, tiene 3 paños de muralla, debido a las sucesivas ampliaciones de la **medina**. La Alcazaba recientemente restaurada, con tres torres importantes, del Homenaje, Torre Blanca y la de san Juan. En el siglo XVI, se levanta sobre la Torre del Homenaje, un templete campanario, para instalar la campana y reloj de la ciudad, se conoce desde entonces como reloj **Papabellotas**, porque para sufragar los gastos se vendieron unos montes de propios de encinas que servían de alimento a la población.



Imagen de la Alcazaba con la Peña de los Enamorados al fondo

En **1410** se conquista la ciudad, después de un largo asedio, por el Infante **Don Fernando**, que desde entonces se conoce como el de Antequera. Al día siguiente, la Mezquita es bendecida y pasa a llamarse, **iglesia del Salvador**, hoy desaparecida.

A principio de 1500 y hasta mediados de siglo, se construye, en el recinto amurallado, la Iglesia **gótico renacentista de Santa María** en ella trabaja entre otros, **Diego de Siloe**, arquitecto de la Catedral de Granada. Es de planta basilical, columnas jónicas, tres naves y artesonado mudéjar. Su fachada es de gran finura y belleza, posteriormente se le añade el campanario. Hoy no tiene culto, en ella se celebran: exposiciones, conciertos y otros actos culturales, delante tiene la Plaza del Escribano, con la escultura de **Pedro Espinosa**, poeta, de la importante escuela antequerana de poesía del siglo XVI.

Un lugar donde perderse

Por M^a Teresa Gallardo

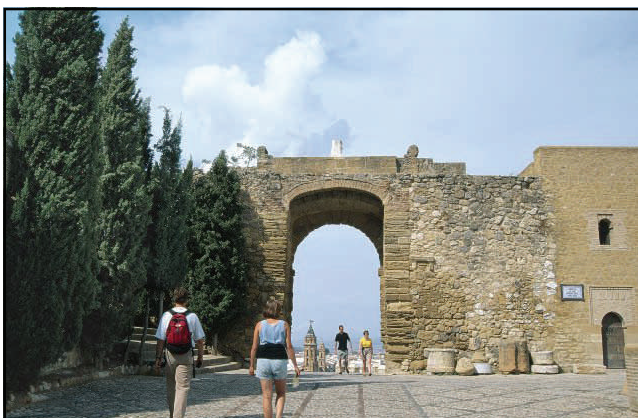
Antequera (Málaga)



Real Colegiata de Santa María La Mayor

Una salida del recinto de la Alcazaba y Sta María es **El Arco de los Gigantes**. Antigua **puerta de Sevilla**, una de las tres principales de la muralla árabe, junto con **la de Málaga y la de Granada**, ya desaparecida. La de Málaga, que todavía conserva su construcción original en recodo es hoy conocida como: **Ermita de la Virgen de Espera**, por la imagen que en ella se venera.

El Arco de los Gigantes, **es el primer Museo al aire libre**, levantado en el siglo XVI, renacentista, en sustitución de la puerta mencionada, para acoger los numerosos hallazgos arqueológicos que se encontraban en Antequera y su comarca, su nombre lo recibe del Hércules que tenía en la parte alta.



Arco de los Gigantes, con Antequera abajo.

El aumento de la inmigración en Antequera es tal, que la ciudad sale del recinto de la muralla y comienza a expandirse hacia la parte baja. Llega a tener más población que Málaga.

En ella se instalan diversas órdenes religiosas, desde el XV al XVIII que construyen sus monasterios y casas conventuales:

agustinos, jesuitas, carmelitas, capuchinos etc..., por eso Antequera es también conocida por sus numerosas iglesias.

Arquitectura religiosa

Real Monasterio de San Zoilo(San Francisco), gótico-renacentista, construida con real cédula concedida por los Reyes Católicos hacia 1500, para que se instalen en ella los franciscanos.

Iglesia de San Sebastián, que pasó a ser la iglesia colegiata, en sustitución de Santa María, empieza a levantarse a mediados del siglo XVI, con fachada renacentista, en ella se puede ver el escudo imperial de Carlos I.

En su interior, diversos elementos procedentes de la desamortización, realizada a las órdenes e iglesias. Como ejemplos: **el tabernáculo, la imagen renacentista de la Virgen de la Antigua y el sepulcro de Rodrigo de Narváez (primer regidor de la ciudad), proceden de Santa María o la sillería del coro que pertenecía al convento de san Agustín.**

Destaca la torre barroco-mudéjar, conocida popularmente por el "Angelote" por la figura del Ángel Custodio y que es una veleta. r la iglesia colegiata, en sustitución de Santa María, empieza a levantarse a mediados del siglo XVI, con fachada renacentista, en ella se puede ver el escudo imperial de Carlos I.

En su interior, diversos elementos procedentes de la desamortización, realizada a las órdenes e iglesias. Como ejemplos: el tabernáculo, la imagen renacentista de la Virgen de la Antigua y el sepulcro de Rodrigo de Narváez (primer regidor de la ciudad), proceden de Santa María o la sillería del coro que pertenecía al convento de san Agustín.



*"El Angelote"
(Autor: José G^a
Cabezas; en
Panoramio)*

Un lugar donde perderse

Por M^a Teresa Gallardo

Antequera (Málaga)

Iglesia de los Remedios, formaba parte del convento de los franciscanos terceros, con bello retablo barroco y camarín de la virgen de los Remedios. El resto del convento, reformado, se encuentra ocupado por el **Ayuntamiento**, se destaca el patio central claustal y la escalera con cúpula barroca.

Iglesia del Carmen, situada en la parte alta de la ciudad, formaba parte del convento, demolido en el siglo XIX, de **los Carmelitas Calzados**. Lo más destacado de esta iglesia es su retablo churrigueresco, es de madera, no se doró por la falta de medios económicos cuando se terminó, por lo que quedó en su color original. La planta de la iglesia, sigue el modelo de **iglesia morisca granadina**.

En la visita por Antequera, podemos ver otras muchas iglesias: **San Juan Bautista, Las Descalzas, Belén, Santa Eufemia, Santiago, San Pedro, La Trinidad, San Juan de Dios, San Miguel** y la última que se ha levantado en la zona de expansión de Antequera, **El Salvador**, que ha cogido su nombre de la primera Iglesia cristianizada de la ciudad. Todas ellas tienen bellos retablos barrocos, lo que nos da idea del florecimiento económico de la ciudad durante el siglo XVIII, en el que la nobleza y alta burguesía, sufragaron estos gastos y levantaron numerosas casas palaciegas.

Arquitectura civil

Entre las casas palaciegas que aún quedan, podemos señalar: la **de los marqueses de Villadarias**, con fachada de caliza roja del Torcal, tiene en su fachada en las columnas, las cadenas que nos dicen que en ella pernoctó un rey, en este caso Felipe V.

De los **barones de Sabasona**, en la actualidad Colegio de Romero Robledo. De los **Condes de Colchado**, de los **marqueses de las Escalonias**, de los marqueses de la **Peña de los Enamorados** (hoy Colegio de los Carmelitas), casa de los **Colarte**, del conde de **Pinofiel**, de los **Pardo**, de los **condes de la Camorra**..., y levantadas en el siglo XX: casa de los **Bouderé**, de los **Blazquez**, de los **Serrailier**. El arquitecto de esta última fue **Aníbal González**, por lo cual se ve en sus elementos decorativos, una gran similitud con la Plaza de España de Sevilla, en la actualidad alberga la Delegación de Hacienda.

Antequera cuenta con un **Museo Municipal**, recientemente restaurado y ampliado. Se encuentra en la plaza del **Coso viejo**, en el palacio barroco-renacentista de los **Marqueses de Nájera**, como edificio ya merece una visita, mucho más si tenemos en cuenta que tiene piezas importantísimas encontradas en Antequera y otros yacimientos cercanos, además con las obras del AVE Bobadilla- Granada continúan apareciendo restos importantes.

En el Museo podemos destacar **el Efebo**, escultura romana en bronce de tipo helenístico, del siglo I.

En una **villa romana** cercana a la estación de ferrocarril, se han encontrado numerosas piezas, como una bellísima **cabeza de Venus**, un **hipopótamo**, que formaba parte de una fuente, máscaras, un dios **Pan**....

El mausoleo de **Acilia Plecusa**, esclava, que al casarse con su dueño, la liberó, en él vemos los dos tipos de enterramientos de la época, el columbario, para incineración y tumba (la de Acilia) para inhumación.

Merece también especial atención, **el San Francisco de Mena**, de madera policromada, a tamaño natural, procedente del convento de la Magdalena, bellissimo.

Continuamos con la visita hasta llegar a nuestros días con la amplia colección de cuadros del pintor antequerano **Cristóbal Toral**.

Alrededor de Antequera, además del citado Torcal, hay numerosos parajes naturales que ofrecen la posibilidad de excursiones para practicar senderismo, escalar y pedalear.

Imagen de la talla de San Francisco de Mena



No podemos olvidar que para comer tenemos restaurantes y bares- restaurantes donde degustar platos caseros y de gastronomía local

M^a Teresa Gallardo es profesora en el CEP Antequera