Diputación de Cádiz

SENDEROS DE CÁDIZ

FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO
DELEGACIÓN DE CÁDIZ

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

SENDERISMO FAMILIAR: EL PALANCAR

P.N. de los Alcornocales (Los Barrios, Cádiz)
sábado 7 de noviembre de 2026

FICHA TÉCNICA

inscripciones: https://tecnocrono.com/

Diputación de Cádiz

SENDEROS DE CÁDIZ

FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO
DELEGACIÓN DE CÁDIZ

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026



FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO
DELEGACIÓN DE CÁDIZ

Diputación de Cádiz

SENDEROS DE CÁDIZ

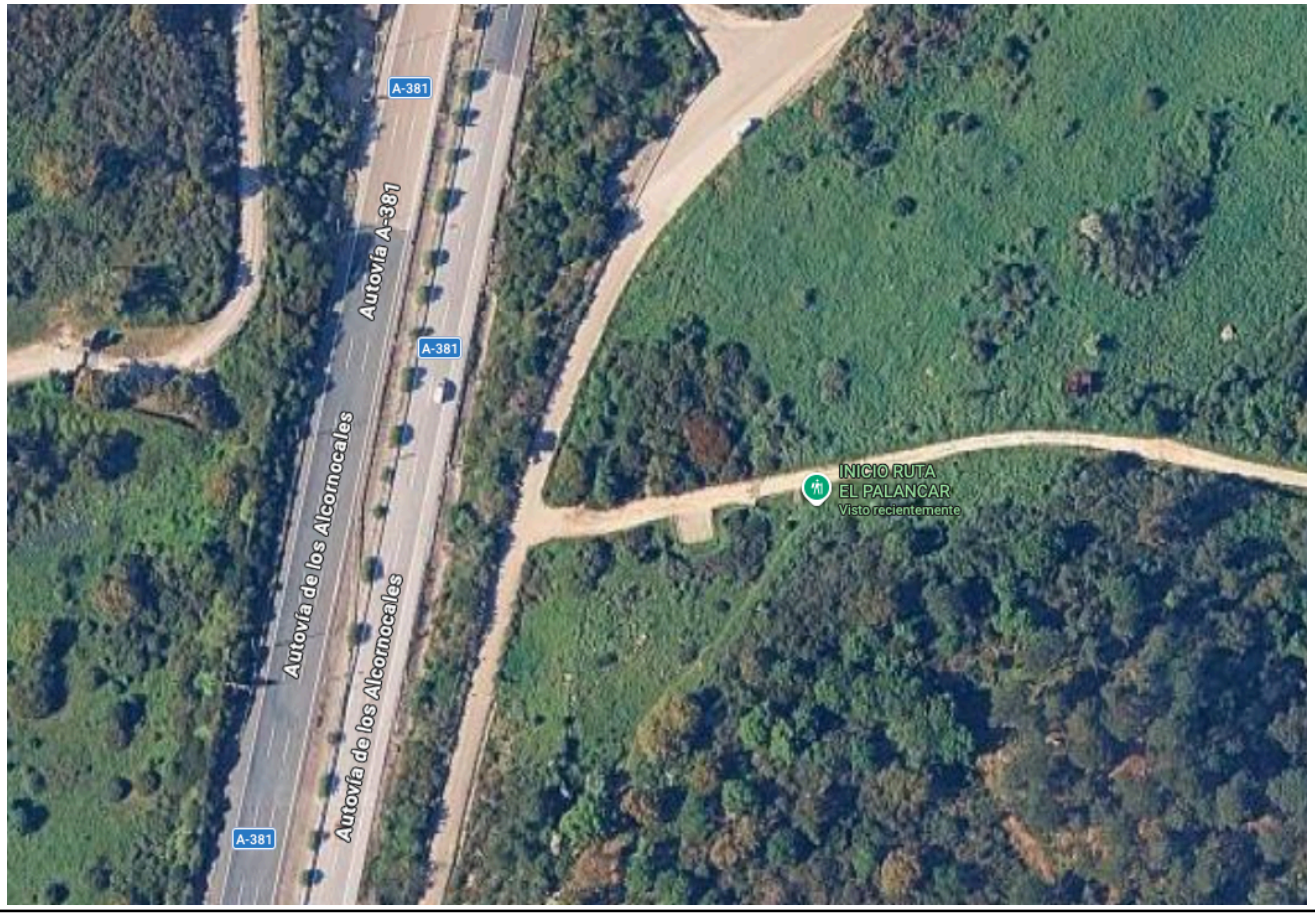
TECNOCRONO

CLUB DE MONTAÑA G.E. CASA - CADIZ

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

FICHA TÉCNICA ACTIVIDAD			
Denominación de la actividad	Senderismo familiar		
Número del sendero	Send_05_2026	**Tipo de sendero**	Circular
Cómo llegar	Desde Cádiz / Bahía de Cádiz / Jerez: Por A-381 dirección Los Barrios, tomar la salida 70 Desde el Campo de Gibraltar: Por A-381 dirección Jerez, tomar la salida 73		
Recepción de participantes	INICIO RUTA EL PALANCAR (según google maps)		
Hora de encuentro	**09:45 AM**	**Fecha Actividad**	**07.11.2026**
Hora de Inicio de Sendero	**10:00 AM**	**Fin de Sendero**	**14:00 PM**

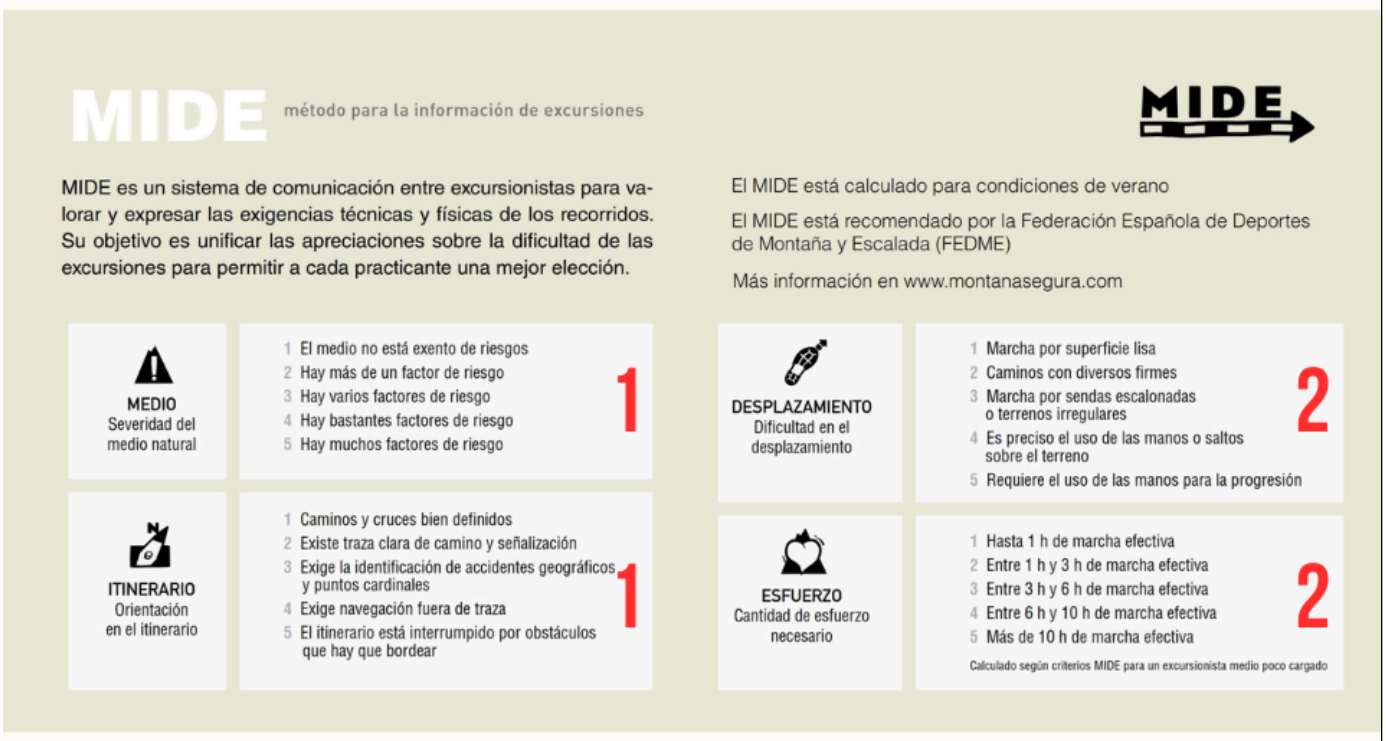
A.- PUNTO DE ENCUENTRO PARTICIPANTES



Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

B.- DATOS TÉCNICOS	
Municipios	Los Barrios
Comarca	Campo de Gibraltar / Parque Natural Los Alcornocales
Punto de inicio del sendero	INICIO RUTA EL PALANCAR
Coordenadas UTM del punto de inicio y punto final	**Huso: 30S / Coord X (Este): 280 180 m / Coord Y (Norte): 4071 670 m**
Coordenadas geográficas decimales	36.76495° N, -5.46664° O (36° 45′ 53.8″ N, 5° 27′ 59.9″ O)
Punto final del sendero	INICIO RUTA EL PALANCAR
Distancia Total	8,7 km
Tiempo de marcha estimado:	Entre 2 y 3,5 horas de marcha efectiva según escala MIDE
Tipo de viario y firme	**Pista asfaltada**: 10 % **Vereda:** 65 % **Pista de tierra**: 25 % **Carretera**: 0 %
Desnivel positivo	+202 m
Desnivel negativo	-202 m

Dificultad. Valoración según método **MIDE** (valora de 1 a 5 puntos (de menos a más) los siguientes aspectos:



Paso de ríos, arroyos	Si	**Puntos de agua**	No	**Sombra**	Media varia

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

C.- RECURSOS DE INTERÉS	
Donde obtener Información	● Centro de Visitantes El Calvario (Los Barrios) / Parque Natural Los Alcornocales ●Federación Andaluza de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo - Delegación de Cádiz. ● Diputación de Cádiz.
Lugares donde alojarse	**Hoteles y Hostales en El Bosque:** ● *Hotel Montera Plaza (4):** Ubicado en el propio casco urbano de Los Barrios, muy próximo al acceso a la A-381. Cuenta con amplias instalaciones familiares y restaurante. ● **Hotel Real de Los Barrios:** Alojamiento cómodo y céntrico dentro del municipio. ● *Hotel Campo de Gibraltar (4):** Situado en la zona comercial de Palmones (Los Barrios), ideal para familias por su rápida conexión con la autovía A-381 hacia El Palancar. **Casas Rurales y Turismo Rural:** ● **Refugio Casa de las Beatas.** https://refugiocasadelasbeatas.com/normas-de-uso/ ● **Casas Rurales en el Parque Natural Los Alcornocales:** Diferentes opciones de alquiler íntegro y cortijos rurales repartidos por el término municipal de Los Barrios y el entorno de la Montera del Torero / Valdeinfierno. ● **Alojamientos Rurales en Castellar de la Frontera / Jimena:** A 15-20 minutos del evento, ideales para combinar el senderismo con visitas culturales al Castillo de Castellar. **Campings y Áreas de Pernocta:** ● **Áreas para Autocaravanas (Campo de Gibraltar):** Puntos de pernocta y servicios para vehículos vivienda en Los Barrios (zona Palmones/centro) y municipios limítrofes.
Lugares donde comer	**En Los Barrios / Venta El Frenazo:** Venta El Frenazo (referente gastronómico muy cercano a la A-381), Mesón El Rancho, Restaurante Al-Andalus. **Especialidades locales:** Carnes a la brasa (retinto), guisos tradicionales de caza, setas de temporada (chantarelas/gurumelos) y chicharrones de Los Barrios.

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

	Aunque el sábado disfrutaremos de nuestra **comida de convivencia al finalizar el sendero**, para aquellos senderistas y familias que decidan pasar el fin de semana en la zona, el Campo de Gibraltar ofrece una experiencia culinaria centrada en carnes de caza, trucha, setas, etc.
Áreas de recreo y otras	**Áreas Recreativas y Puntos de Descanso adaptada al sendero de El Palancar (Los Barrios):** **ÁREAS RECREATIVAS Y PUNTOS DE DESCANSO** **1. Área Recreativa Charco Redondo:** Situada junto al embalse de Charco Redondo, es otro espacio natural equipado con mesas y zonas ajardinadas en el entorno de la A-381. **2. Área Recreativa Montera del Torero** ● **Ubicación y Acceso:** Situada junto a la carretera A-381 (Salida 73 / Los Barrios), es la zona principal de recepción, estacionamiento y encuentro para las familias. ● **Equipamientos e Instalaciones:** ○ Zona de Picnic: Extensa arboleda de alcornoques provista de mesas y bancos de madera ideales para el descanso y el almuerzo de convivencia tras la ruta. ○ Estacionamiento: Amplia bolsa de aparcamiento habilitada para turismos y autobuses de la organización. ○ Punto Interpretativo: Paneles informativos sobre la flora, la fauna del Parque Natural Los Alcornocales y la icónica formación rocosa de la *Montera del Torero*. ○ Servicios e Higiene: Zonas delimitadas para la recogida selectiva de residuos. ● **Zonas Sombrías y Riberas de "Canuto":** ○ A lo largo del trazado existen claros en el alcornocal y ensanchamientos junto a la pasarela del arroyo, acondicionados naturalmente con sombra densa. ○ Espacios seguros y de baja pendiente ideales para realizar breves paradas de reagrupamiento, hidratación y explicaciones ambientales adaptadas a los niños. **3. Otras Áreas Recreativas Cercanas en el Término de Los Barrios** ● **Área Recreativa Pozo del Maragato:** Ubicada en la zona periurbana de Los Barrios, como alternativa de esparcimiento en la naturaleza para familias.

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

Lugares Arquitectónicos y / o Históricos, Culturales	**Escultura Natural de la Montera del Torero:** Formación rocosa de arenisca cuya erosión ha modelado una figura que recuerda a una montera taurina, icono del municipio. **Cultura del Alcornoque y la Pela del Corcho:** Muestras del aprovechamiento tradicional del corcho en el monte mediterráneo. **Pinturas Rupestres de Bacinete (Entorno cercano):** Conjunto de arte esquemático en abrigos de arenisca (visita sujeta a regulación).
Lugar de interés geológico y / o ecológico	**Ecosistema de "Canutos" y Alcornocales:** Considerada una de las últimas selvas mediterráneas de Europa. Destaca la presencia de helechos relictos de la era terciaria en las vaguadas húmedas. **Areniscas del Aljibe:** Formaciones rocosas características de la geología del Parque Natural Los Alcornocales.
Prohibiciones, restricciones	**1. Normativa Ambiental y de Protección del Parque Natural** ● **Uso del fuego y tabaco:** Prohibido encender fuego, camping gas o utilizar cualquier dispositivo pirotécnico en todo el recorrido. Igualmente, **está prohibido fumar** a lo largo de la ruta por el elevado riesgo de incendio forestal. ● **Flora y Fauna:** Prohibida la recolección, arranque o alteración de especies vegetales, flores, setas o geológicas, así asustar, alimentar o molestar a la fauna silvestre y al ganado doméstico de las fincas. ● **Gestión de Residuos (Basura Cero):** Prohibido abandonar o tirar cualquier tipo de residuo (incluidos restos orgánicos como pieles de fruta, frutos secos o toallitas). **Cada participante debe transportar sus residuos hasta la llegada.** ● **Senderismo fuera de traza:** Prohibido atajar, salirse de los senderos señalizados o invadir fincas privadas colindantes no autorizadas. **2. Restricciones Específicas de la Organización del Circuito** ● **Mascotas: Prohibida la asistencia de perros u otros animales de compañía** (a excepción de perros guía o de asistencia debidamente acreditados), para evitar conflictos con el ganado, la fauna local y la dinámica del grupo. ● **Menores de edad:** Sin límite de edad en compañía y supervisión constante de su padre, madre o tutor legal. ● **Vehículos a motor y bicicletas:** Senderos de uso exclusivo peatonal para la actividad. Prohibido el tránsito paralelo de vehículos no autorizados por la

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

	organización. ● **Inscripción previa:** Prohibida la participación de personas no inscritas formalmente a través de la plataforma oficial (Tecnocrono), al no contar con la cobertura de seguro de accidentes de la actividad. --- **Recomendación:** El cumplimiento de estas normas no solo evita sanciones, sino que garantiza que podamos seguir disfrutando de este espacio natural protegido durante muchos años más. **¡Respetar la naturaleza es parte del deporte!** 🌿🌊
Centro médico más cercano	**Centros Médicos y Urgencias más cercano al Paraje de El Palancar y la Montera del Torero (Los Barrios):** **1. Centro de Salud de Los Barrios (Urgencias de Atención Primaria)** ● Dirección: Avenida de las Doce Rosas, s/n, 11370 Los Barrios, Cádiz. ● Distancia/Tiempo: A unos 10-12 minutos en coche (~8-10 km por la A-381) desde el Área Recreativa de la Montera del Torero. ● Teléfonos de Contacto: 956 67 02 01 / Salud Responde: 955 54 50 60 ● Atención: Servicio de Urgencias de Atención Primaria (24 horas). **2. Centro Hospitalario de Referencia** ● **Hospital Universitario Punta de Europa (Algeciras)** ○ Ubicación: Ctra. de Getares, s/n, 11207 Algeciras, Cádiz. ○ Distancia/Tiempo: A unos 15-20 minutos por la A-381 y A-7 (~18 km). ○ Teléfono: 956 02 50 00 ○ Atención: Hospitalización, urgencias pediátricas y urgencias de traumatología/especializadas. ● **Hospital Quirónsalud Campo de Gibraltar (Concertado / Privado)** ○ Ubicación: Edificio Arttysur, Av. de los Empresarios, s/n, 11370 Los Barrios, Cádiz (Zona Palmones). ○ Distancia/Tiempo: A 10-12 minutos por la A-381 (Salida Palmones). ○ Teléfono: 956 79 89 55

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

	📞 **Teléfonos de Emergencia** ● **Emergencias Sanitarias: 061** ● **Emergencias Generales: 112** **Consejo de seguridad:** Se recomienda que cualquier incidente se comunique inmediatamente a los responsables de la FADMES o voluntarios de la organización, quienes disponen de sistemas de enlace para coordinar el rescate o la asistencia. --- ⚠️ **Como se indica en la normativa de los Encuentros de Senderismo de la Diputación/FADMES:** ● **Ambulancia en ruta:** La actividad cuenta con una ambulancia de soporte vital básico con técnicos sanitarios ubicados en puntos estratégicos durante el recorrido. ● **Protocolo:** Ante cualquier accidente grave en montaña, el primer aviso debe ser siempre al 112, indicando que se encuentran entre los Llanos del Campo y El Bosque dando indicaciones de la zona más próxima para coordinar un posible rescate con el GREIM o el Consorcio de Bomberos si fuera necesario.
Recursos de interés	Para enriquecer la experiencia de los senderistas y que tengan recursos a mano antes, durante y después de la ruta, aquí tienes los Recursos de Interés clave para su estancia: **1. Apps y Enlaces Tecnológicos** ● **Wikiloc (Track Oficial)**: Puedes consultar y descargar el recorrido específico que realizaremos a través del enlace del track: Senderismo familiar 7 noviembre. ● **Tecnocrono**: Es la plataforma oficial para gestionar tu inscripción y consultar los detalles de participación en el circuito. https://inscripciones.tecnocrono.com/inscripcion/circuito-diputacion-de-cadiz-de-senderismo-2026/ ● **App IGN (Instituto Geográfico Nacional)**: Muy recomendada para visualizar los mapas topográficos con gran precisión.

- **MIDE** (Método de Información de Excursiones): Recuerda que esta ruta tiene una valoración técnica de Nivel 1-2, lo que implica un desplazamiento y esfuerzo moderados, ideales para disfrutar del entorno sin riesgos excesivos.
- **Web FADMES Cádiz**: Enlace fundamental para estar al día de las novedades del II Circuito de la FADMES Cádiz y el Circuito de Diputación de Cádiz de Senderismo 2026. https://fadmes.es/cadiz/ y https://refugiocasadelasbeatas.com/circuitos-provinciales-2026/
- Web Diputación: Deportes: https://www.dipucadiz.es/deportes/
- **Redes Sociales Oficiales**: Sigue los perfiles @fadmes_cadiz y @dipucadiz para actualizaciones de última hora y fotos del evento.

2. Recursos Deportivos y de Aventura

El municipio de **Los Barrios** y el entorno del **Parque Natural Los Alcornocales** constituyen un escenario privilegiado para la práctica de actividades deportivas en la naturaleza y el turismo activo en familia:

2.1. BTT y Centro BTT Los Alcornocales

- **Red de Rutas BTT:** Los Barrios cuenta con la red del **Centro BTT Los Alcornocales**, con cientos de kilómetros de pistas forestales e itinerarios señalizados de distintas dificultades que recorren el monte mediterráneo y el entorno del embalse de Charco Redondo.
- **Ciclismo de Ruta:** Excelentes conexiones por carreteras secundarias para el ciclismo de carretera a través del Corredor Verde del Campo de Gibraltar.

2.2. Senderismo y Rutas Interpretativas

- **Sendero de Valdeinfierno (SL-A 70):** Ruta circular adaptada y muy próxima a El Palancar, ideal para senderismo accesible y familiar.
- **Corredor Verde del Guadiaro y Río Palmones:** Trazados de bajo desnivel adecuados para paseos divulgativos y avistamiento de fauna.
- **Ruta de la Montera del Torero:** Enlace directo desde el área recreativa hacia senderos locales de interpretación geológica y botánica.

2.3. Deportes Acuáticos y Piragüismo

- **Piragüismo y Kayak en el Río Palmones:** Actividades guiadas en la

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

	desembocadura y tramo bajo del río Palmones (Paraje Natural), idóneas para iniciación infantil y familiar. • **Embalse de Charco Redondo:** Punto de referencia para la práctica de actividades recreativas en aguas tranquilas y pesca deportiva. **2.4. Turismo Activo y Multiaventura** • **Orientación en la Naturaleza:** Circuitos y talleres de orientación espacial diseñados para niños y grupos escolares en las áreas recreativas del municipio. • **Rutas a Caballo:** Empresas de turismo activo locales ofrecen paseos ecuestres guiados por las pistas forestales del alcornocal. • **Observación de Aves (Birdwatching):** El Campo de Gibraltar es el paso migratorio de aves más importante de Europa hacia África, con numerosos observatorios estratégicos en el entorno de Los Barrios.
Observaciones y recomendaciones	Para asegurar que tu participación en el sendero es idóneo, seguro y satisfactorio, hemos preparado este bloque de directrices clave: **1. Recomendaciones de Equipamiento y Material** • **Calzado:** Uso obligatorio/altamente recomendado de botas o zapatillas de montaña con suela con buen agarre (evitar zapatillas urbanas de suela lisa por la presencia de piedra suelta y zonas de vereda humedecida). • **Ropa por capas:** Se aconseja vestir el sistema de capas (térmica, transpirable e impermeable/cortavientos). En octubre la temperatura en la Sierra de Cádiz puede variar notablemente entre las horas tempranas y el mediodía. • **Protección solar:** Gorra, gafas de sol y crema de protección solar, especialmente para los tramos expuestos en la zona de dehesa y subidas de las Zahurdas/Perezoso. • **Bastones de senderismo:** Muy recomendables para dosificar el esfuerzo y mantener la estabilidad durante los tramos de descenso pronunciado hacia El Bosque. **2. Hidratación y Alimentación** • **Reserva de agua obligatoria:** Salir con un mínimo de **1,5 litros de agua por persona** desde el punto de inicio. No existen fuentes ni puntos de agua potable tratada durante la ruta.

- **Comida de marcha:** Llevar frutos secos, fruta fresca, barritas o un pequeño bocadillo para el avituallamiento a mitad del recorrido.

3. Normativa del Parque Natural y del Circuito

- **Prohibición estricta de mascotas:** Queda totalmente prohibida la presencia de perros u otros animales de compañía (a excepción de perros guía o de asistencia acreditados), por motivos de conservación de fauna y coexistencia con ganado suelto.
- **Compromiso "Basura Cero":** No existen papeleras durante el sendero. Todos los desperdicios (incluyendo restos orgánicos como pieles de fruta) deben guardarse en la mochila y depositarse en los contenedores del casco urbano.
- **Respeto al entorno y fincas:** Mantenerse en todo momento dentro del trazado marcado, cerrar las porteras o cancelas tras el paso del grupo y respetar la propiedad privada de las fincas colindantes.
- **Prohibición de fuego y tabaco:** Prohibido fumar o encender cualquier tipo de llama durante la actividad debido al riesgo de incendio forestal.

4. Dinámica de Grupo y Seguridad

- **Ritmo y cohesión:** La actividad es una marcha colectiva no competitiva. Se deben respetar las indicaciones de los guías y coordinadores de la FADMES al inicio, cabeza y cola del grupo.
- **Condiciones meteorológicas:** En caso de inclemencias meteorológicas adversas (lluvias copiosas o alertas activas), la organización se reserva el derecho de modificar o suspender la actividad para garantizar la seguridad de los participantes.
- **Menores de edad:** Los menores deben estar en todo momento bajo la tutela directa y supervisión de su padre, madre o tutor responsable.
- **Dispositivo de emergencia:** El evento cuenta con enlace directo con los servicios de emergencia (112) y cobertura sanitaria/ambulancia en puntos de evacuación estratégica.

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

D.- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

Ruta orientativa de wikiloc:

Tumba Antropomorfa, Casas cueva y Mirador del Palancar desde Los Barrios

https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/tumba-antropomorfa-casas-cueva-y-mirador-del-palancar-desde-los-barrios-245266103

Sendero familiar con tres grandes hitos patrimoniales y paisajísticos del recorrido (*Tumba Antropomorfa, Casas Cueva y Mirador del Palancar*):

D.- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD

La jornada se configura como un itinerario circular de **senderismo familiar y divulgativo** en el corazón del **Parque Natural Los Alcornocales**, discurriendo por los parajes del monte de **El Palancar** (término municipal de Los Barrios). El recorrido, de 8,7 km y un desnivel positivo muy suave (+202 m), combina valores de conservación ambiental, arqueología medieval y paisajes singulares sobre la comarca del Campo de Gibraltar.

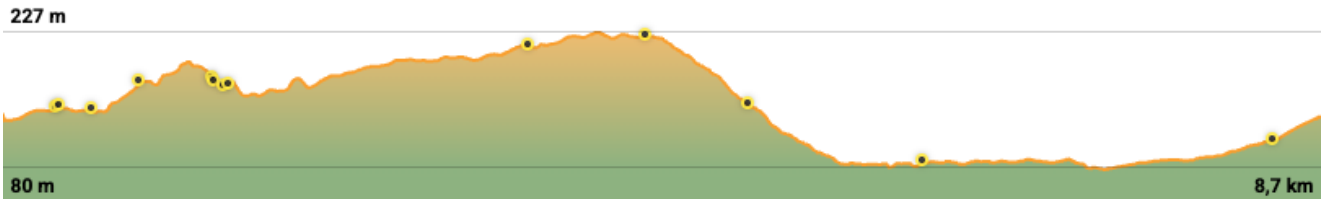
1. **Inicio en el Paraje de El Palancar (10:00 h):**
   La actividad da comienzo en la zona de encuentro del Paraje de El Palancar / Montera del Torero. Los primeros kilómetros discurren plácidamente por pistas forestales y veredas sombrías flanqueadas por una frondosa cubierta de alcornoques (*Quercus suber*), quejigos, madroños y durillos, permitiendo a las familias e infantiles disfrutar de un ritmo cómodo y accesible.
2. **Tramo Arqueológico – Tumba Antropomorfa y Casas Cueva:**
   Avanzando por el sendero, el itinerario conecta con una serie de elementos del patrimonio etnográfico e histórico esculpidos en las rocas de arenisca del Aljibe:
   - **Tumba Antropomorfa:** Sepultura medieval tallada en la propia roca, ejemplo representativo de los ritos funerarios y poblados hispanomedievales de la zona.
   - **Casas Cueva del Palancar:** Antiguos abrigos rocosos y tafonis aprovechados históricamente por pobladores, arrieros y pastores como refugio y vivienda rural tradicional.
3. **Tramo de Ascenso y Mirador del Palancar (Cota Máxima 227 m):**
   El sendero realiza una subida progresiva y tendida hasta alcanzar el **Mirador del Palancar**, el punto más elevado de la ruta. En este enclave se realizará una parada de reagrupamiento e interpretación ambiental para contemplar amplias vistas panorámicas de la cuenca del río Palmones, el Embalse de Charco Redondo y los relieves del Parque Natural.
4. **Descenso Circular y Cierre de la Jornada:**
   El trayecto emprende el regreso adentrándose a través de pasos de vaguada y arroyos flanqueados por la vegetación típica de *canuto*. La ruta concluye en el punto de partida (Área Recreativa de El Palancar), donde dará comienzo la habitual comida de convivencia e intercambio de experiencias entre las familias y clubes participantes del Circuito.

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

E.- MAPA DE LA ACTIVIDAD



F.- PERFIL



Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

Observaciones y Recomendaciones de interés general:

- ✔ La ruta estará guiada e interpretada por técnicos deportivos de Media Montaña y Monitores FADMES.
- ✔ Es importante llevar GORRA o similar para protegernos del sol, crema solar y calzado adecuado (preferiblemente botas).
- ✔ El uso de bastones es opcional.
- ✔ Se recomienda el uso de ropa cómoda.
- ✔ Ante cualquier duda consultar a la organización técnica.
- ✔ Recordamos que la normativa del programa NO permite la participación de menores sin acompañamiento.
- ✔ No olvidar llevar algo de COMIDA y mínimo 1´5 litros de AGUA.
- ✔ Se recomienda que las personas que padezcan de alguna patología importante que pueda afectar al normal desarrollo de la actividad, lo comuniquen a la organización y/o al sanitario de la ruta para una mejor planificación y un desarrollo seguro de la actividad.
- ✔ Se recomienda que todos los participantes estén habituados a caminar, se trata de una ruta media que requiere un esfuerzo.
- ✔ Recordamos a todos los participantes, que la normativa del Programa NO permite la participación con animales.
- ✔ Durante la actividad contaremos con ambulancia con técnicos sanitarios.

Circuito Diputación de Cádiz de "Senderismo" 2026

G.- IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD









Contactos

- ☐ Delegado Provincial: Manuel Castillo, cadiz@fadmes.es
- ☐ Subdelegado Provincial y comunicación: Iván Canto, cadiz.mediosdigitales@fadmes.es
- ☐ Vocal de Senderismo: Óscar Melero, cadiz.senderismo@fadmes.es