

LAS ASOCIACIONES DISFRUTA SIN BARRERAS Y MÍRAME NOS VAMOS A SOPORTUJAR

DIA: DOMINGO 15 DE JUNIO.

LUGAR: SOPORTUJAR (LA ALPUJARRA)

PRECIO: 15 euros.

LUGAR Y HORA DE SALIDA: 9:30 H. en el Palacio de deportes.

LLEGADA: 17:30 H. aproximadamente.

ACTIVIDADES QUE VAMOS A REALIZAR: la ruta de la secuoya y la ruta de los sentidos.

QUÉ NECESITAMOS LLEVAR:

- Desayuno y comida.
- Agua.
- Gorra.
- Protección solar.
- Zapatillas adecuadas para el campo.

RUTA DE LA SECUOYA

BREVE HISTORIA DEL PARQUE NACIONAL DE SIERRA NEVADA

El macizo de Sierra Nevada fue declarado Parque Natural en 1989, por lo singular de su flora, su fauna, su geomorfología y sus singulares paisajes, surcado por un entramado de acequias que distribuían el agua del deshielo y de las fuentes de las cumbres, hasta llegar a las laderas de la sierra, y la Alpujarra de Almería y Granada.

Diez años después es declarado Parque Nacional, una figura de mayor protección, para promover la conservación de sus ecosistemas, hábitats, especies naturales y los valores culturales de todo el territorio que abarca. Este incluye más de 60 municipios de las comarcas del Marquesado, Valle de Lecrín, Sierra Nevada del Poniente, Cuenca del Río Nacimiento, y la Alpujarra. Esta última es la más extensa, y dentro de ella está el municipio de Soportújar por el cual discurre nuestra ruta.

DESCRIPCION DE LA RUTA

Para llegar al punto de inicio de nuestra ruta a pie, debemos llegar con nuestro vehículo al Km. 12 de la carretera comarcal que va de Orgiva a Trevélez. En dicho punto kilométrico y frente a una pequeña ermita llamada del Padre Eterno, en la parte izquierda de la carretera, comienza la pista forestal que vamos a tomar. A 4,5 Km. de distancia por dicha pista, encontramos en un cruce de caminos una enorme y espectacular secuoya, única en la sierra de Soportújar, donde comienza nuestro paseo pedestre.



Comenzamos nuestro paseo a 1300m de altura, la cual permanecerá constante durante todo el recorrido. El paseo discurre por un sendero ancho, de fácil tránsito y sin pendiente, haciendo del mismo un paseo accesible a todos los usuarios sin excepción, incluso cuando se desplacen en silla de ruedas. A nuestro paso podremos disfrutar de unas incomparables vistas, y gran variedad de especies arbóreas propias de la zona, como pinos, castaños, nogales, acacias, encinas, ect.

El recorrido en esta primera etapa del camino es de aproximadamente 1300 m. (650 m. que se recorrerán de ida y vuelta de nuevo a la secuoya), pudiéndose alargar o acortar en función del grupo. La duración estimada del paseo para esta distancia es de 1,30 h., incluidas algunas paradas en las que se llevaran a cabo actividades encaminadas al conocimiento del medio natural de una manera divertida. De nuevo bajo el impresionante árbol que nos dio la bienvenida, pararemos para descansar y tomar un refrigerio. El tiempo estimado de la parada es de 30 minutos, o en función de las necesidades.

La segunda parte de nuestra ruta finalizará en la Casa Forestal de Soportújar, siendo de aproximadamente 400 m. Continuamos a 1300 m. de altitud.



Durante nuestro recorrido final se realizarán de nuevo actividades lúdicas en el medio natural, y tendremos la oportunidad de disfrutar de un auténtico jardín botánico, donde contemplaremos en poco espacio, gran cantidad de especies vegetales que son difíciles de ver en el resto de la sierra, tales como cedros o alcornocos. El tiempo de duración de este segundo recorrido será de aproximadamente 1 h., incluyendo las actividades.

Por fin, llegamos a la Casa Forestal, donde termina nuestra excursión, y nos esperará el autocar para regresar tras un día de maravilloso intercambio con la naturaleza.

EL DESPERTAR DE LAS SENSACIONES:

INTRODUCCIÓN

La ventaja de habitar un espacio natural es la posibilidad contar con abundantes recursos y estímulos sensoriales sencillos, económicos y ecológicos que nos llevan a despertar sensaciones dentro de nosotros mismos y que teníamos olvidadas.

Gracias a estos estímulos podemos disfrutar de estas sensaciones y percibirlas con toda intensidad. Es lo que ocurre, por ejemplo, con un paseo por la tarde después de la lluvia. Nos inunda un cúmulo tal de sensaciones que relajan nuestro cuerpo y despejan nuestra mente alcanzando un estado de bienestar difícil de explicar con palabras.

OBJETIVOS

- Ofrecer a los residentes momentos y actividades estimulantes que despierten sus sensaciones
- Promover actividades amenas con espacios abiertos en plena naturaleza
- Procurar la mayor integración en el paisaje y su ecología
- Aprender a descubrir los lugares que nos proporcionan los estímulos sensitivos

ACTIVIDADES

I-DESPERTANDO LOS SENTIDOS

Percepción táctil y de los olores:

Haciendo el recorrido de la ruta, iremos recolectando elementos de materia inerte como palos y cortezas de árboles, piedras, tierra, papeles, cuero o plásticos etc. para apreciar mediante el tacto sus diferentes texturas. Al mismo tiempo percibiremos el olor que emana cada uno de ellos apreciando sus diferencias con el fin de identificarlos mejor. Pasaremos después a fijarnos en los vegetales como plantas, hierbas, ramitas de arbustos y árboles... con el mismo objetivo de diferenciarlos por su tacto y olor descubriendo cómo algunos nos atraen por la suavidad de su textura y otros, en cambio, nos producen incomodidad por su aspereza u olor desagradable.

Podremos finalizar con el **juego de la identificación**: tapando los ojos al participante tendrá que descubrir por su nombre el objeto o tipo de planta que tiene entre sus manos.

Percepción auditiva:

Una de las sensaciones más agradables que podemos experimentar es cuando paseamos a solas por medio de un monte o bosque atentos a los variados y múltiples sonidos que en él se producen. Pero, desgraciadamente, pocas veces ocurre esto acostumbrados a ir en grupo y, por lo general, alborotando.

Para evitar esto, buscaremos un lugar algo apartado y confortable. Allí nos sentaremos y, con los ojos vendados para no distraernos, vamos a procurar centrar nuestra atención y retener todos los sonidos que vayamos percibiendo: desde el trino de los pájaros al susurro del aire meciendo las ramas o el balar lejano de las ovejas y el zumbido de algún insecto cercano.

Esta actividad resulta, así, un buen ejercicio de atención y concentración que, esperamos, no quede interrumpido por el desagradable ruido de una motosierra o vehículo a motor que por allí transite. Terminaremos comentando entre todos, a modo de juego, los sonidos recopilados y la impresión que nos han causado.

Percepción visual:

El sentido de la vista suele ser el más desarrollado y activo pero no por esto le sacamos el rendimiento deseado porque tendemos a **ver** y no a **mirar** con detenimiento y fijar la vista recreándonos en las imágenes que recogemos. Por eso, el escenario abierto y con multitud de estímulos que nos ofrece un medio natural, facilita un mayor desarrollo de este sentido para proporcionarnos gratificantes satisfacciones. En nuestro recorrido, iremos **observando** la diferencia de colores, la nitidez del cielo desde la altura de una montaña, los matices de verde que nos ofrecen las plantas, la luz diáfana que proyectan los rayos solares en un ambiente carente de polución que nos permite distinguir con nitidez el paisaje por alejado que esté. Iremos comentando cada uno de estos descubrimientos trasmitiéndonos la satisfacción que experimentamos cuando los descubrimos.

Sabores:

Si bien el sentido del gusto es el que mejor sintetiza la gran satisfacción que sentimos al degustar un sabroso producto, su aplicación queda reducida en esta actividad a las diferentes clases de frutas que podamos tener a nuestro alcance puesto que no podemos exponernos a probar cualquier tipo de planta por la peligrosidad que esto conlleva.

II -ALFOMBRA DE MATERIAS ORGÁNICAS

Esta alfombra, compuesta por 10 separatas de 2 m. de largo por 1 m. de ancho cada una, contienen diferentes componentes orgánicos recogidos del campo, tales como:

- CASTAÑAS
- ARENA FINA
- PINAZA
- HOJA DE RETAMA Y GALLOMBA
- ARENA GRUESA
- ACOLCHADO DE LANA
- CANTOS RODADOS
- HOJAS SECAS DE HIGUERA, ARCE, ÁLAMO...
- TIRAS DE ANEA
- LAUNA

ACTIVIDAD: pasos a seguir

1º- Andamos por la alfombra escogida y, si el clima y las circunstancias lo permiten, nos descalzamos para experimentar las sensaciones en las plantas de los pies.

2º- Vamos deteniéndonos en cada parata unos minutos moviéndonos lentamente.

3º- Al finalizar el recorrido procuramos masajear la planta del pie antes de calzarnos.

METODOLOGÍA

- Explicar bien cada paso a través de mensajes cortos acompañándolos de la práctica para que quede claro el recorrido que se ha de emprender
- Tanto la actividad I como la II requieren de un desplazamiento lento y sosegado deteniéndonos el tiempo necesario para sentir los estímulos
- Estas actividades tienen un carácter más personal para vivenciar impresiones, recuerdos o imágenes
- Conviene, por lo tanto acompañar y respetar estos momentos de reflexión
- Animar a la concentración y contacto con la naturaleza