

## BUENAS PRÁCTICAS



- Deposite la basura en contenedores
- Camina por los senderos marcados
- Respete los bienes y propiedades privadas



- No se permite la captura de animales
- No se permite encender fuego
- No se permite la pesca
- No se permite la recolección de plantas

Teléfono de emergencias: 112



JAÉN



## MÁS INFORMACIÓN

Centro de Visitantes Castillo de Jódar. Alhárí s/n. Jódar. Jaén.  
Tel. 953 78 76 56.

ventanadelvisitante.



Junta de Andalucía  
Consejería de Agricultura, Ganadería,  
Pesca y Desarrollo Sostenible

PARQUE NATURAL  
Sierra  
Mágina

# Sendero Adelfal de Cuadros



## OTRAS FIGURAS DE PROTECCIÓN



### • TRAYECTO

Lineal

### • LONGITUD (IDA)

0,5 km

### • TIEMPO ESTIMADO (IDA)

20 minutos

### • DIFICULTAD

Baja

### • TIPO CAMINO

Senda con superficie pedregosa

### • PAISAJE/VEGETACIÓN

Relieve llano o alomado a través de un denso adelfal. Cercanía de ribera fluvial en todo el recorrido. Rastros de la ocupación humana del territorio (molinos, torres).

### • SOMBRA

Abundante

### • AUTORIZACIÓN ESPECIAL

No es necesaria

### • RECOMENDACIONES

Llevar agua potable y vestimenta y calzado adecuados. Cerciorarse de la potabilidad del agua de las fuentes.

### • PROVINCIA / MUNICIPIOS

Jaén / Bedmar y Garcías

### • HOJAS DEL MTN 1:50.000

948 - Torres

### • COORDENADAS INICIO / FINAL

37° 47' 15,31"N — 3° 24' 30,66"O

37° 47' 30,85"N — 3° 24' 30,62"O



## CÓMO LLEGAR

Hasta Bedmar por la A-320 (Mancha Real-Bedmar) conecta con la A-316 (Estepa-Úbeda) y la A-401 (Úbeda-Moreda). Desde allí tomar la carretera JA-4111, a la ermita de Cuadros. Antes de cruzar un puente, tomar una pista sin asfaltar hasta llegar al área recreativa de Adelfal de Cuadros, punto de inicio del sendero.



## APARCAMIENTOS

Hay un aparcamiento con unas 15 plazas al inicio del sendero.



## TRANSPORTE PÚBLICO

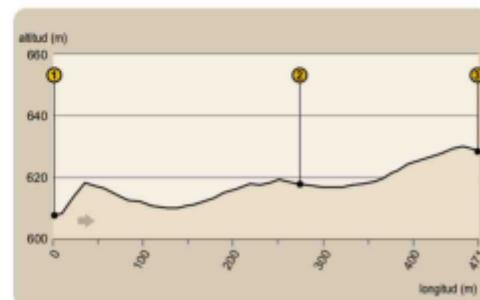
La principal empresa concesionaria de las líneas regulares de autobuses en la zona es Transportes Muñoz Amezcua S.L. (tel. 953 28 15 91; www.munozamezcua.es).



## OTROS SENDEROS

Desde el área recreativa de Adelfal de Cuadros, parten el de Las Viñas y el del Caño del Aguadero. El Sendero de Gran Recorrido GR-7, que une Tarifa con Andorra, y continúa hasta el Peloponeso griego, pasa por Bedmar. Desde aquí continúa hacia Jódar y Hornos de Peal hacia el norte, y hacia Torres y Albánchez de Úbeda en dirección sur.

## PERFIL DEL RECORRIDO



### • DESNIVEL MÁXIMO

23 m

### • COTA MÁXIMA

630 m

### • COTA MÍNIMA

607 m

## LA ÚTIL ADELFA



A lo largo de la historia las adelfas han proporcionado múltiples utilidades. Sus tallos se han utilizado de manera similar a los de las mimbreras en trabajos de cestería. La madera quemada da una ceniza que se utilizaba en la fabricación de pólvora. Las hojas maceradas se han empleado para tratar la caspa y la caída del cabello. También, sus tallos se ponían entre las siembras de garbanzos y otras legumbres para protegerlas de ciertas enfermedades. Con el polvo de tallos y hojas se ha llegado a fabricar matarratas.

Por contra, en la época de ocupación francesa, algunos soldados napoleónicos que desconocían la planta llegaron a morir, por el simple hecho de asar la carne pinchada en las varas de adelfa.



Se cultiva en parques, jardines y carreteras, resistiendo bien los duros inviernos, pero donde mejor vive es en zonas cálidas, ya los romanos y árabes la aprovechaba en jardinería bajo el pleno sol de Andalucía. Actualmente se utiliza para consolidar los terrenos en cauces y taludes en las carreteras. En algunas ciudades, siguiendo la tradición, sirve para cubrir el suelo por donde luego pasa anualmente la procesión del Corpus.



# Sendero



## Adelfal de Cuadros

En las cercanías de la población de Bédmar, este sendero ofrece al visitante un corto pero muy intenso recorrido. Se adentrará por un río que atesora una de las más importantes masas naturales de adelfa de la península.

Durante su transcurrir podremos observar la exuberancia de unas formaciones de adelfal que desarrollan unos portes arbóreos excepcionales. Podremos, también, disfrutar con la contemplación de un paisaje en el que se aúnan otros muchos valores naturales junto a rastros del pasado histórico de las tierras de Mágina.

### El río Cuadros

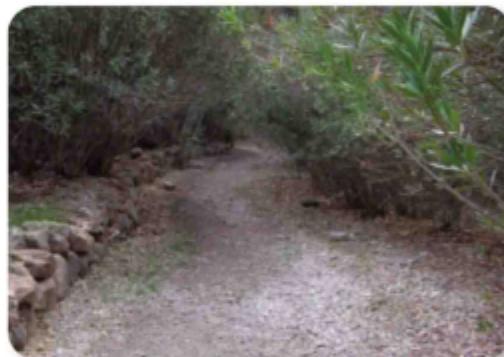
Nuestro sendero se inicia al lado del kiosco junto al río, en el área recreativa de Cuadros. Comenzamos cruzando el río (ver [1] en el mapa) por un puente. El río Cuadros es alimentado por dos arroyos muy peculiares: el del Mosquito y el del Perú. Cada uno tiene diferentes características; el primero, más agreste en su bajada y con una cueva que parece hecha por la mano del hombre, por su entrada tan circular; y el segundo, mucho más largo, con sus laderas llenas de cornicabras y arces de montpelier, que en otoño son una explosión de color. Ambos, antes de unirse, van poblando sus orillas de adelfas, hasta que ya en uno, forman el río Cuadros.



Desde el mismo comienzo del camino reconoceremos a la protagonista de este sendero, la adelfa, que junto al pino carrasco forma un peculiar bosque. El nombre de adelfa proviene del griego *nerion* o *neros*, que significa húmedo, planta que crece al borde del agua. Es un arbusto de hasta cuatro metros de altura, con hojas perennes de color verde oscuro. Sus flores son quizás lo más llamativo: normalmente rosadas, raramente blancas en estado salvaje, que, al ser grandes y vistosas, se emplean en jardinería. Florece desde la primavera al verano. Normalmente habita en las riberas de arroyos y ramblas en zonas cálidas.

### El adelfal

El adelfal natural del río Cuadros es, probablemente, uno de los mayores en tamaño e importancia de la Península Ibérica. Las adelfas, plantas que no resisten las heladas, se sitúan en las partes bajas de Sierra Mágina y en zonas en las que hay cursos de agua próximos. Poseen una gran capacidad de rebrote y son venenosas (por lo que conviene tener precauciones al manipular sus hojas y ramas), pero constituyen una formación vegetal no exenta de belleza. Sauces llorones, higueras y otras especies propias de riberas jalonan, también, el sendero.



A lo largo del camino iremos viendo varias mesas para poder merendar. De vez en cuando, si miramos atrás y el denso follaje nos lo permite, tendremos una vista de la Torre de Cuadros [2], desde la cual se vigilaba todo este valle.



*A lo largo del sendero y de manera intermitente es posible tener como referencia la torre vigía de Cuadros, un hito que recuerda el pasado de estas tierras como frontera del reino de Granada.*

### El nacimiento del Sistillo

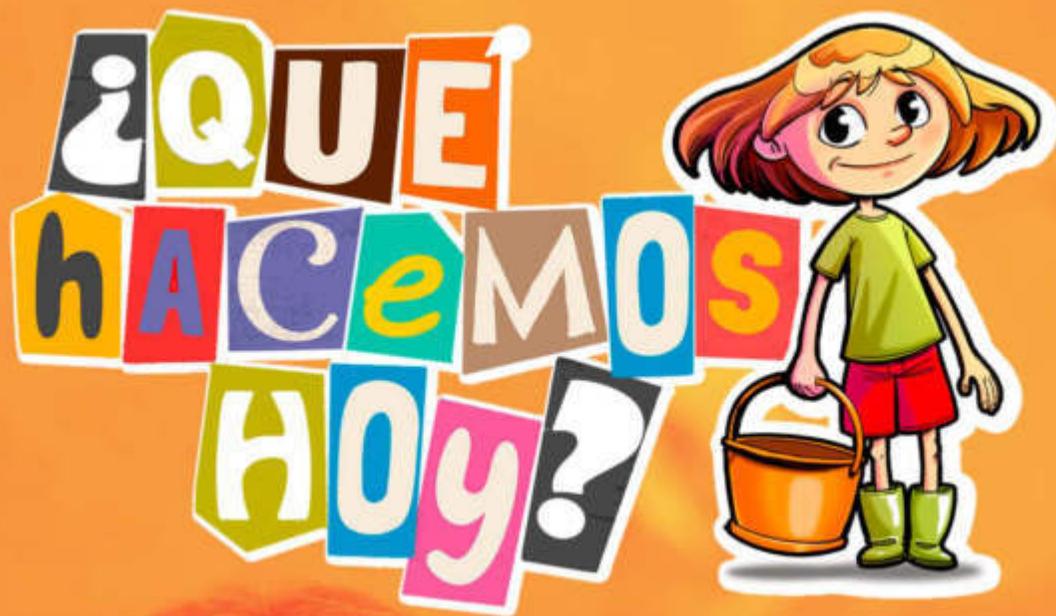
Más adelante, el camino se irá estrechando y el rumor del río estará más presente, llegando un momento en el que el barranco se vuelve muy angosto. El agua discurre entre unas plantas de verde intenso: los berros, que crecen preferentemente en los nacimientos de agua, donde ésta es pura y cristalina.



Hemos llegado al primer nacimiento del Sistillo [3] y también al final de este breve sendero.

Más arriba existe un segundo nacimiento con el mismo nombre, ya que el arroyo va apareciendo y desapareciendo según la época. Cuando más agua lleva, en los inviernos lluviosos o cuando las altas cumbres de Mágina están cubiertas de nieve, ofrece un paisaje esencialmente más atractivo.





Visita nuestra  
web para más  
planes con  
niños en Jaén

[www.quehacemoshoj.es](http://www.quehacemoshoj.es) 🔍

