

PASEOS POR EL CINTURÓN VERDE

Aprende, disfruta y respeta



Ayuntamiento
de Burgos



NOS
IMPULSA



Junta de
Castilla y León



Edita: Ayuntamiento de Burgos

Autora: Rosario Guijarro Molinero (Sylva Hábitat) y Alberto González Saiz

Coordina y revisa: Juana M^a Manrique Manero

Fotos cedidas por: Enrique Ruiz Ara, Javier Ota, Jus Pérez Martín y Rosario Guijarro

Maquetación e impresión: imprentas**santos**

Depósito legal: BU 218-2020



Pandora
(*Argynnis pandora*)

Esta reedición del cuaderno de paseos por el cinturón verde consolida un lema plenamente acertado: “aprende, disfruta, respeta”. Tres imperativos que, contradiciendo la lógica gramatical, son más una invitación que una orden. Incluyen además una propuesta para ocupar nuestro tiempo libre con una actividad llena de beneficios físicos, e incluso emocionales, deleitándonos con ese patrimonio de nuestra ciudad que a veces queda oculto tras el histórico o el artístico: el natural.

En esta edición se han incorporado cuatro rutas más, así que la oportunidad de descubrir está al alcance de quienes ya conocieran las trece precedentes y de aquellos/as que decidan “echarse al monte” por primera vez siguiendo este cuaderno. Opciones hay para todos los gustos en distancia, dificultad y entorno, por lo que, tanto en soledad como en compañía, tanto para hacer ejercicio físico como por pura diversión, estos paseos colmarán las expectativas de caminantes y ciclistas.

Por tanto, aprendan de todo cuanto nos ofrece la riqueza medioambiental de Burgos, disfruten de la fiesta para los sentidos que nos regala y respeten el legado que el tiempo y la propia naturaleza ha creado a lo largo del tiempo. Tenemos la fortuna de vivir rodeados por un bien cercano y accesible que nos otorga infinidad de intangibles, por eso creo que más que un cinturón, estamos envueltos por un amable, soberbio y fabuloso abrazo verde.



Petirrojo
(*Erithacus rubecula*)

JOSUÉ TEMIÑO CANTERO
Concejal de Medio Ambiente
Ayuntamiento de Burgos



Fuente: FO-1012, Archivo Municipal de Burgos



Fuente: FO-1087, Archivo Municipal de Burgos

HISTORIA DEL CINTURÓN VERDE

Conforme a la documentación del archivo municipal, el Cinturón Verde de Burgos nace por iniciativa del Ayuntamiento de Burgos en 1933. En ese año el Ayuntamiento firma un consorcio con la Confederación Hidrográfica del Duero, gracias al cual se plantaron los alrededores de la Cartuja de Miraflores y algunas choperas en los márgenes de los ríos que cruzan el núcleo urbano. Comienza en ese momento la reforestación de los alrededores de la ciudad, que tenía muy pocas zonas arboladas.

Fue en la postguerra cuando Burgos aprovechó la política nacional de grandes repoblaciones de coníferas para plantear un importante proyecto de reforestación para casi 2.000 hectáreas con el nombre de Cinturón Verde.

En 1956, Don Mariano Jaquotot (Ingeniero Jefe del Patrimonio Forestal del Estado) se convirtió en Alcalde de la ciudad y fue entonces cuando el proyecto comenzó a ejecutarse. Se habla de casi 2000 jornaleros que estuvieron durante un par de inviernos plantando pinos a mano hasta sumar 800 hectáreas a lo que ya se había plantado alrededor de la ciudad en los años anteriores a la guerra civil. Nació así el Cinturón Verde de Burgos, vinculado al Consorcio Forestal del Estado (BU-3.085).



Foto de repoblaciones del Patrimonio Forestal del Estado en años 60 en la ciudad de Burgos. Fuente: FOTOTECA FORESTAL ESPAÑOLA DGB-INIA



El 12 de enero de 2004 -siendo Alcalde de la ciudad D. Juan Carlos Aparicio- se dio un nuevo impulso a este proyecto mediante la firma de un nuevo Convenio, en esta ocasión a tres bandas (Ayuntamiento, Junta de Castilla y León y Caja de Burgos) para mejorar y ampliar el Cinturón Verde de Burgos. Se reforestaron todas las parcelas rústicas de cierta entidad que carecían todavía de arbolado con una gran variedad de especies, incrementando la biodiversidad de las nuevas plantaciones. Se realizaron también tratamientos selvícolas, muy necesarios por la espesura excesiva de las primeras plantaciones. La torre de vigilancia de incendios forestales, ubicada en el cerro de El Grajo (próximo al hospital Divino Valles), se construyó también en este momento.

En 2014 se aprueba el Plan General de Ordenación Urbana de Burgos. Este Plan aporta -frente a los anteriores- una visión de la ciudad que busca la sostenibilidad a largo plazo y que tiene en el Cinturón Verde uno de sus principales componentes estructurales. El Cinturón Verde se convirtió así en una figura urbanística protegida por la normativa municipal, que abarca la totalidad de las zonas verdes de la ciudad (urbanas y rústicas) y que supone aproximadamente el 15% de la superficie del municipio.



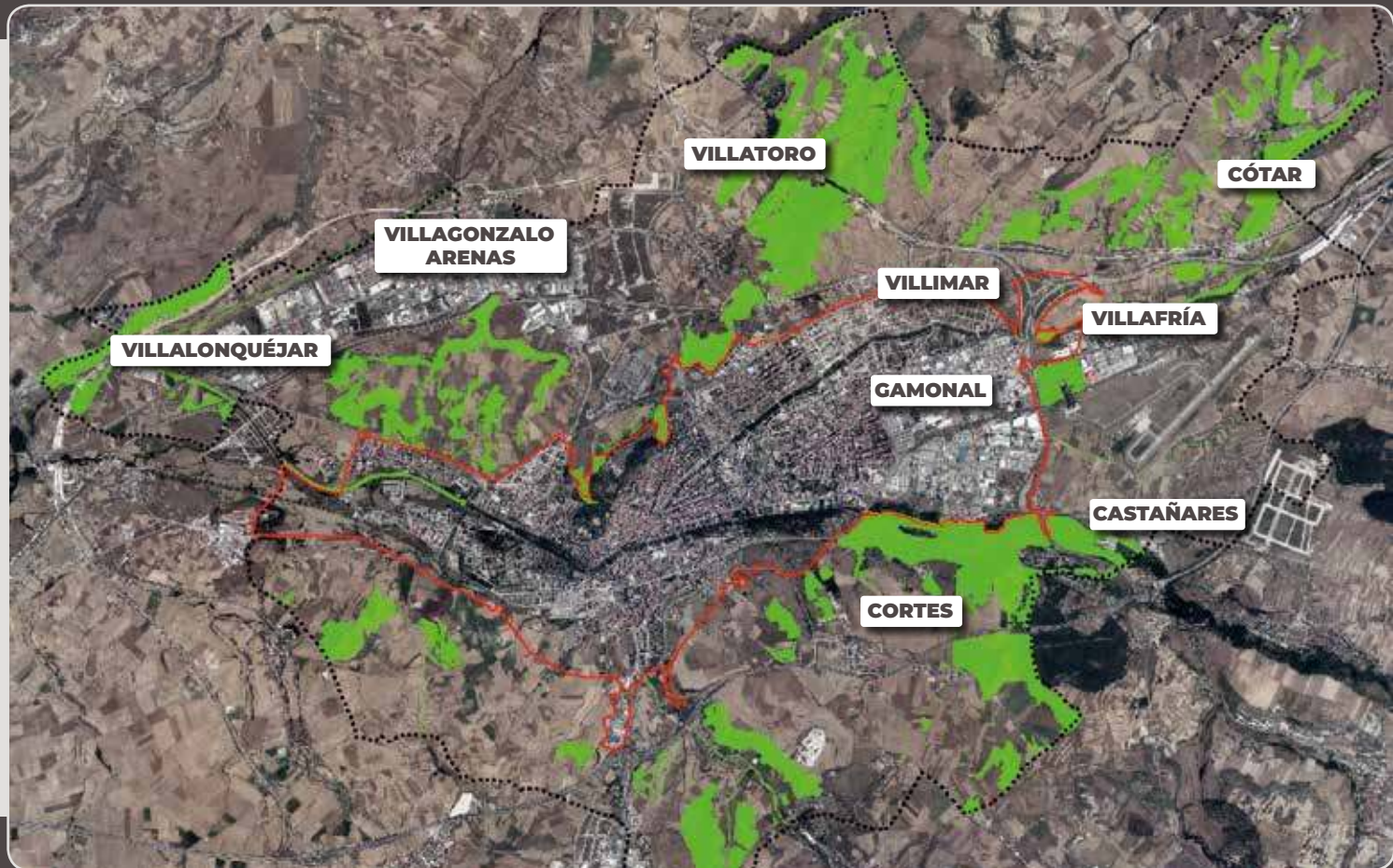
Laderas descubiertas del Castillo y del Cerro San Miguel de Burgos, imagen de mediados del siglo XX. imagen desde esas mismas laderas tras el tratamiento forestal. Fuente: Conama 2016



El 22 de diciembre del 2016, se aprueba por el Ayuntamiento de Burgos, el Plan de Gestión del Cinturón Verde 2016-2031.

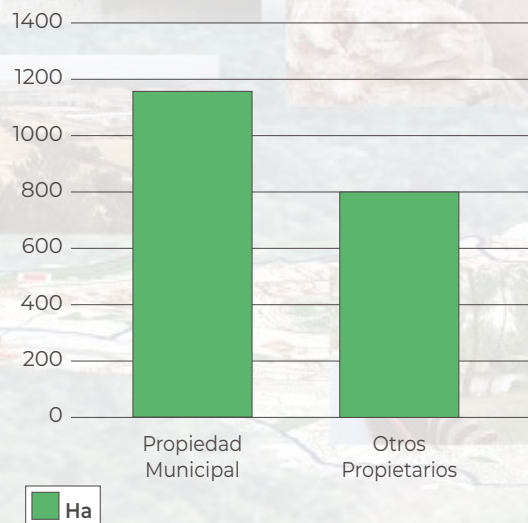
Desde el año 2012 el Ayuntamiento de Burgos (en colaboración con la Junta de Castilla y León) ha contratado a cerca de 180 trabajadores que han realizado podas, limpiezas, replantaciones de zonas incendiadas, etc. para garantizar que las aproximadamente 1.000 hectáreas de bosques seminaturales que rodean la ciudad puedan llegar en las mejores condiciones a las siguientes generaciones de burgaleses.





LOS ANTIGUOS NÚCLEOS RURALES QUE HOY SON **BARRIOS DE LA CIUDAD**,
HAN INCORPORANDO **ZONAS ARBOLADAS** DE NUESTRO CINTURÓN VERDE

SUPERFICIE DE **ZONAS VERDES** POR HABITANTE



En Burgos, únicamente considerado los jardines urbanos llegamos a 21,1 m²/hab. duplicando la superficie por habitante recomendada por la OMS: Somos una ciudad verde.

LOS BENEFICIOS DEL CINTURÓN VERDE

Es importante tener zonas verdes en las ciudades, pero igualmente importante lo es conocer qué nos reportan. Por si alguna vez te lo preguntaste, aquí va un listado de sus principales beneficios. Es lo que se conoce por el nombre de **beneficios ecosistémicos**:

1) Refrigeración: ¿Sabías que un árbol adulto y sano produce el mismo efecto de refrigeración que diez aparatos de aire acondicionado? Puede que te hayas fijado que en lugares con mucho calor en verano, como chiringuitos o bares, para refrescar el ambiente ponen sombras y agua pulverizada. Pues bien, los árboles te dan sombra y además, al transpirar, producen ese mismo efecto. De hecho, un estudio de la NASA ha demostrado cómo las ciudades impermeabilizadas por el asfalto, con grandes edificios y desprovistas de zonas verdes, registran en verano temperaturas 1,5 a 3,3 grados por encima de las áreas vecinas en las que domina la vegetación.

2) Mejora de la habitabilidad de la ciudad: cuantos mayores sean las zonas verdes mayor calidad de vida. Varios son los motivos:

- Entorno más saludable para las personas. Un árbol urbano adulto puede filtrar el NO₂ y las partículas

que emite un coche. Por tanto, al reducir estos contaminantes perjudiciales para la salud, mejoran la composición atmosférica urbana.

- Revaloriza la zona urbana en la que se encuentra esa zona verde. Aumenta en aquellos lugares con presencia de parques o bosques.
- Los árboles capturan CO₂, gas de efecto invernadero, causante del cambio climático actual. Su existencia ayuda a paliar sus consecuencias.

3) Mejor comportamiento ante el ciclo hídrico:

- Las zonas verdes son permeables, lo que quiere decir que cuando hay aguaceros en las ciudades, las áreas ajardinadas absorben parte del agua caída, mientras que si esas zonas estuviesen asfaltadas esa agua se convertiría en escorrentía.
- La vegetación filtra los agentes contaminantes que de otro modo, terminarían en los cauces de los ríos. Consiguiendo así una mejor calidad de agua.
- La vegetación evita la erosión, manteniendo el suelo, aportándole materia orgánica y mejorando su capacidad de almacenamiento de agua (evitando la escorrentía, dañina en los casos de aguaceros intensos).

4) Aumento de la biodiversidad, ofreciendo tanto refugio como alimento a gran número de especies - incluidos los seres humanos - (setas, frutos como endrinas, moras, escaramujos, majuelas...). Es importante saber que a mayor biodiversidad más recursos disponibles, y mejor respuesta ante las agresiones que pueda sufrir el medio.

5) Reductora de la contaminación acústica.

6) Efecto sobre el paisaje, embelleciendo nuestros entornos.

7) Ofrecen una alternativa sana de ocio y esparcimiento.

8) Efectos terapéuticos, disminuyendo la tensión, el estrés y ayudan a desconectar, siendo beneficiosas para nuestro equilibrio mental y nuestro bienestar. Las zonas verdes promueven la vida al aire libre y el encuentro social.

9) Fomentan la realización de ejercicio físico lo que produce no sólo una mejora en el aspecto físico, sino otros beneficios ya que con el ejercicio físico se segregan neurotrofinas. Estas neurotrofinas aumentan las conexiones entre las neuronas, favoreciendo la capacidad de prestar atención, de aprender y potenciar la memoria. Además, el ejercicio físico es un factor que alarga la vida. ¿Qué más te hace falta para animarte a dar un paseo y conocer nuestro Cinturón Verde?

10) Por lo que nos enseñan: plantas curiosas y fauna silvestre que puedes apreciar en tus paseos. Como la ciudad está situada a 856 m sobre el nivel del mar, en muy poco recorrido ascendente te sitúas a mayor altitud y las vistas te sorprenderán, lo verás desde auténticos miradores.



Mantis religiosa
(*Mantis religiosa*)

Mirlo común
(*Turdus merula*)



Topillo campesino
(*Microtus arvalis*)





EL CINTURÓN VERDE ESTÁ EN CONTINUO CAMBIO

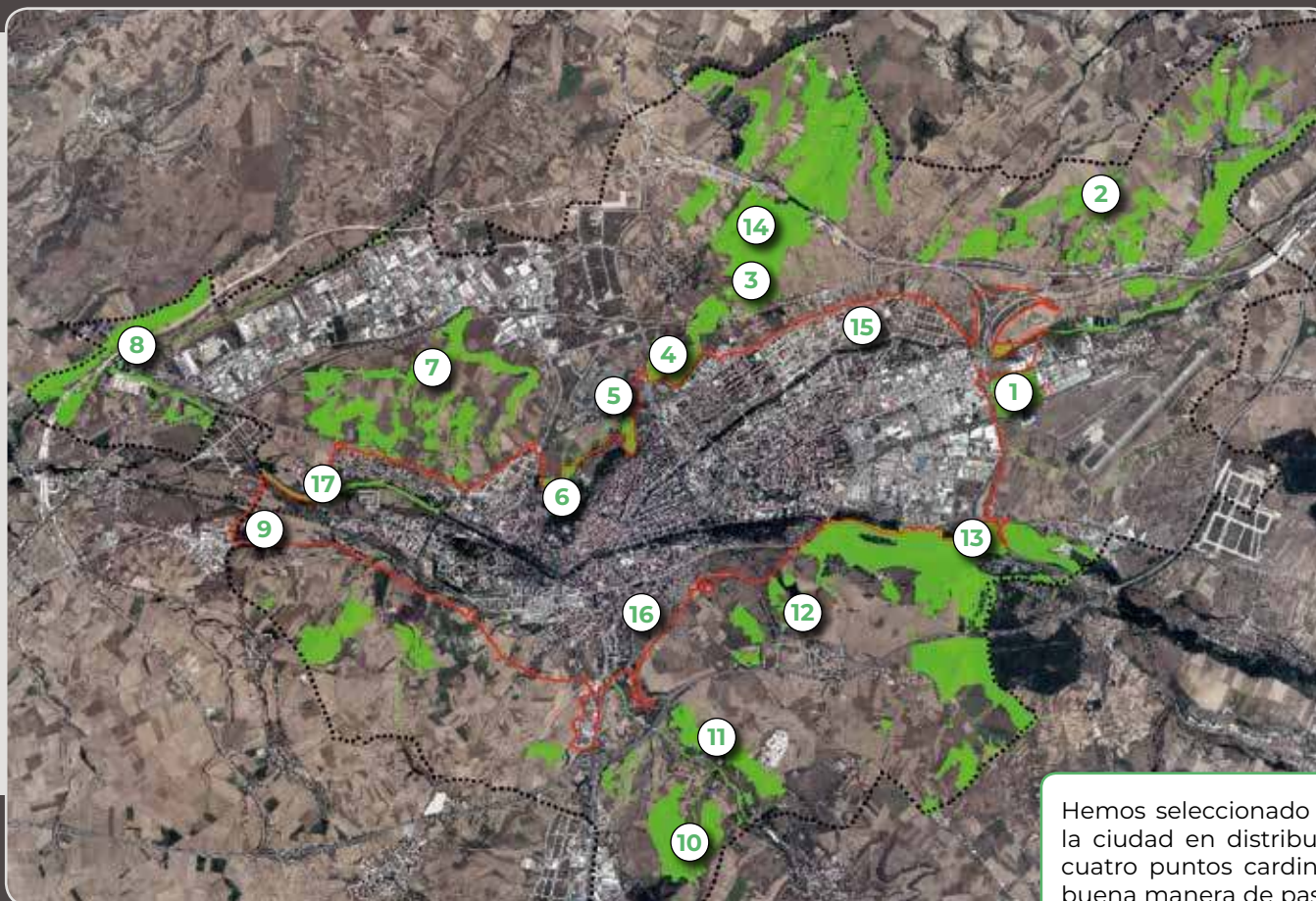
En una primera aproximación puede parecer que estamos ante bosques de coníferas, no es así. Mira con atención, al principio, efectivamente suelen plantarse coníferas ya que resisten mejor que otras especies las pobres condiciones nutricionales del suelo. A medida que estas condiciones van mejorando (más materia orgánica en el suelo, mayor sombreado por la vegetación existente, más nutrientes...), aparecerá otra serie de vegetación más exigente y diversa. Aparece de modo natural o mediante repoblaciones programadas. El objetivo final es alcanzar una masa con mayor biodiversidad y por tanto más resistente y con más recursos. Si te fijas podrás verlo.





Vistas desde el Camino del Santillo (Ruta 10. Rehoyo y los Llanos. Monte de la Abadesa).

RUTAS POR EL CINTURÓN VERDE



Hemos seleccionado **17 zonas** de la ciudad en distribución por los cuatro puntos cardinales; es una buena manera de pasear y disfrutar por el término municipal.

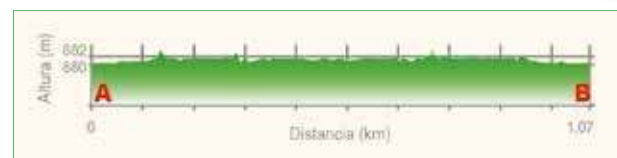
1	BOSQUE DE VILLAFRÍA	
2	ALTO DE LAS TORRECILLAS (BARRIO DE CÓTAR)	
3	SANTIMIA (VILLATORO-VILLÍMAR)	
4	EL GRAJO - MONTE BELLAVISTA	
5	EL MONTECILLO	
6	TRAVESÍA DE LAS CORAZAS	
7	LA LORA - CERRO DE LA GALGA (FUENTE DEL REY)	
8	EL PATILLO (VILLALONQUÉJAR)	
9	CAMPO MUNICIPAL DE TIRO EL CERRO	
10	REHOYO Y LOS LLANOS (MONTE DE LA ABADESA)	
11	FUENTE EL PINTO	
12	CAMPO LILAILA	
13	HUMEDAL DE FUENTES BLANCAS	
14	MONASTERIO FREDELVAL – BARRIO DE VILLATORO	
15	BARRIO DE VILLÍMAR – BARRIO DE CÓTAR	
16	CARTUJA DE MIRAFLORES – BARRIO DE CORTES	
17	FÁBRICA DE LA MONEDA Y TIMBRE – BARRIO DE VILLALONQUÉJAR	

1. BOSQUE DE VILLAFRÍA



N 42° 21.407' W 3° 38.111'		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA 		FAUNA 	

Saliendo de Burgos por la carretera de Vitoria, una vez pasamos cerámicas Gala y la rotonda, nos encontramos con la entrada al bosque. Allí podemos dejar el coche o la bici. El recorrido por el bosque en distancia es 1 km; la duración del paseo pueden ser 60 minutos. Este paseo sólo puede realizarse con autorización del Ayuntamiento.



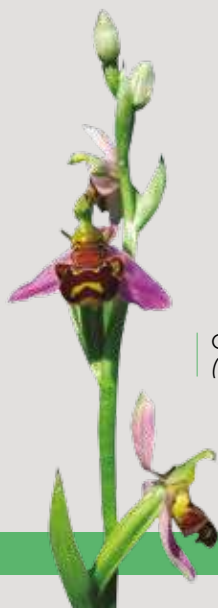


La principal peculiaridad del bosque de Villafría radica en ser la única mancha forestal de bosque autóctono que se conserva dentro del cinturón verde, formado por árboles de gran porte de diferentes especies como encina, quejigo, roble carballo, olmo montano o espectaculares fresnos de hoja estrecha.

Presenta una densa masa arbustiva compuesta, entre otros, por rosales silvestres, majuelos, jaras estepa o aligustres. En el estrato herbáceo destacan varias especies de orquídeas como la flor de abeja o la orquídea de dama, siendo la variedad muy amplia.

Dentro de la fauna destacan las aves más típicas de entornos forestales, pudiendo observar curruca carrasqueña, paloma torcaz, abubilla u oropéndola, así como varias especies de rapaces tanto diurnas como nocturnas: busardo ratonero, azor común, milano negro o cárabo europeo. Entre los mamíferos destaca la presencia de corzo europeo, pequeños depredadores como el zorro común o la garduña y varias especies de micromamíferos, citando topillo campesino, musaraña gris o ratón de campo. No faltan los reptiles, especialmente ofidios como la culebra bastarda o la culebra de escalera, ambas especializadas en el consumo de roedores.

Todo el recorrido está lleno de sombras ya que el trayecto está totalmente rodeado de arboleda. Por lo que es muy agradable realizar la ruta en verano disfrutando del recorrido y de su magnífica naturaleza. Aunque también es ideal su visita en otoño, ya que es una de las épocas más bonitas para ver el bosque de Villafría debido a su predominancia de árboles de hoja caduca.



Orquídea silvestre
(*Ophrys apifera*)



Roble Carballo
(*Quercus robur*)

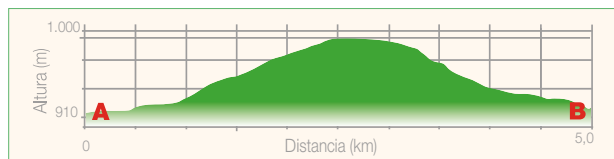
2. ALTO DE LAS TORRECILLAS (BARRIO DE CÓTAR)



N 42° 23.178' W 3° 38.139'		ANDANDO	PEDALEANDO
COORDENADAS PUNTO DE INICIO			
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	

Saliendo de Burgos por la carretera de Vitoria, pasando el CEEI (donde está el bosque de Villafría Ruta 1), tenemos que hacer una raqueta para dirigirnos a Cótar. Allí podemos dejar el coche o la bici.

El recorrido de la ruta en distancia es de 5 km.



Perdiz roja
(*Alectoris rufa*)



Entretenido e interesante paseo que parte del Barrio de Cótar cuyo principal interés son las impresionantes vistas que podemos observar de la Sierra de Atapuerca, Sierra de la Demanda y Valle de las Navas.

Gran parte del recorrido lo haremos entre extensos campos de cultivo, salpicados de herbáceas como amapolas, lino azul o lentejuelas, así como grandes ejemplares de quejigo aislado o pequeñas agrupaciones de arce campestre. Al final del recorrido nos encontramos bosquetes de cipreses, pino laricio y pino negral.

El elenco de aves que habitan esta zona es amplio, con especies propias de estos espacios abiertos, donde destaca la presencia de tarabilla norteña y aguilucho cenizo como nidificantes. También se pueden observar escribano triguero, verderón, serín verdecillo, bisbita campestre, codorniz, alondra común, calandria común, collalba gris, abubilla o abejaruco. Entre los reptiles se ha detectado la presencia de lagarto ocelado.



Quejigo (*Quercus faginea*)

Al comienzo del recorrido la primera mitad de la ruta apenas cuenta con algún punto de sombra por lo que es recomendable llevar gorro o gorra. La segunda mitad del recorrido sí que cuenta con sombra debido a la masa de árboles colindante al sendero.

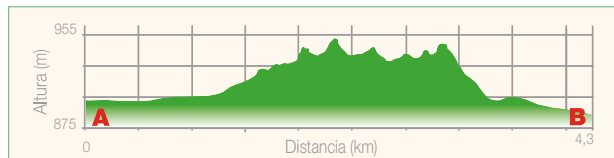
Debes tener precaución con los perros, la época de caza y los nidos de procesionaria.

3. SANTIMIA (VILLATORO-VILLÍMAR)



N 42° 21.568' W 3° 40.294'		ANDANDO	PEDALEANDO
COORDENADAS PUNTO DE INICIO			
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA 		FAUNA 	

Por la avenida Islas Baleares, viniendo de la estación de trenes, entre las rotondas de las calles Esteban Sáez Alvarado y Camino Casa de la Vega, sale un camino; es el punto de inicio de la ruta. Allí podemos dejar el coche o la bici. El recorrido de la ruta en distancia es 4,3 km.





Lechetrezna común
(*Euphorbia nicaeensis*)

Paseo cómodo que alterna áreas de cultivo de cereal con manchas forestales de pino albar, pino laricio y pino negral, con algún ejemplar de quejigo aislado y arbustos como el rosál silvestre o el majuelo. Entre las plantas herbáceas que podemos observar en primavera destacamos nazarenos, hierba del amor, colleja común, aciano azul, lechetrezna serrata, estacarrocines y oropesa en las laderas terrosas del camino.

Abundan las orquídeas como monjitas (*Ophrys fusca*), flor de araña (*Ophrys scolopax*) o la flor de abeja amarilla (*Ophrys lute*).

Entre las aves predominan tanto las habituadas a los espacios abiertos como aquellas más ligadas a los bosques de coníferas, pudiendo observar especies tan interesantes como el escribano cerillo así como alondras comunes, zarceros políglotas, pinzón vulgar, tarabilla común o jilguero europeo.

Siempre más difícil de observar, es la presencia de corzo, jabalí, liebre o zorro; serán más fácil de detectar por la presencia de huellas u otros rastros. Si nos fijamos en los charcos de los caminos podremos observar y aprender a identificar las huellas de otros vertebrados como lagartos o anfibios.

En primavera y verano es fácil que veamos revolotear varias especies de mariposas como la ícaro de dos puntos, la ajedrezada menor o la curiosa esfinge colibrí.

En la mayoría del recorrido hay sombras gracias a los pinos de una de las lindes del sendero. Pero cabe destacar que al principio de la ruta hay algunos tramos sin sombra por lo que es recomendable llevar gorro o gorra en los meses de más calor.

Debes tener precaución con los nidos de procesionaria.

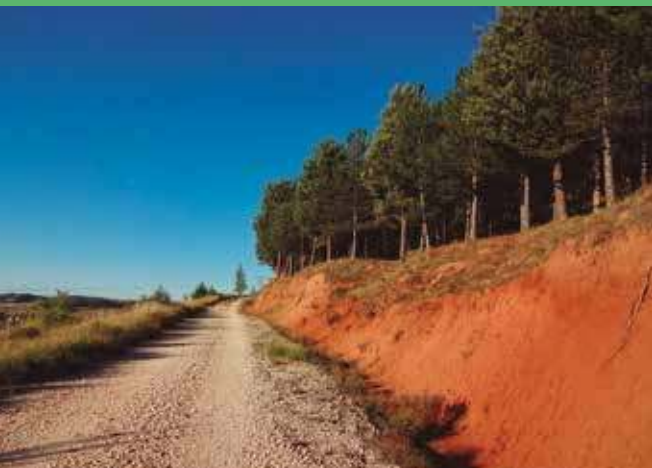


Nazarenos
(*Muscari comosum*)

Paloma torcaz
(*Columba palumbus*)

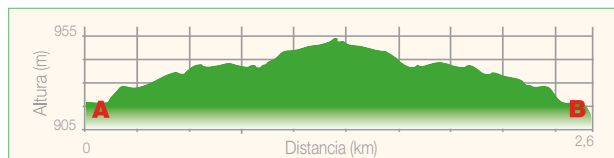


4. EL GRAJO - MONTE BELLAVISTA



N 42° 21.352' W 3° 41.342' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	

Al principio del aparcamiento del Hospital Divino Vallés, sale un camino de inicio de ruta. Allí podemos dejar el coche o la bici. Recorrido de la ruta ida y vuelta, son 2,6 km.



Es un paseo muy agradable y fácil de realizar; poco a poco se va ascendiendo hasta llegar a la torreta de El Grajo.

Ophrys speculum
(rara en la provincia)



Pinar de reforestación formado principalmente por pino albar, pino laricio (en estado de regeneración) y ciprés de Arizona. Sin embargo, al principio del camino, las laderas se encuentran tapizadas con vegetación autóctona como majuelos, aulagas, rosál silvestre, zarza mora y enebros. Son varias las especies de orquídeas silvestres presentes, destacando la abejera de espejo (*Ophrys speculum*) catalogada como rara en la provincia de Burgos. También se pueden ver otras más comunes como la flor de abeja o la *Orchis purpurea*.

Las aves forestales están muy bien representadas observándose mirlo común, pinzón vulgar, carbonero garrapinos, cuco común, agateador europeo o mosquitero papialbo, por citar algunas de ellas.

Entre los mamíferos, además de especies más frecuentes en el Cinturón Verde como conejo, zorro común o corzo europeo, destaca la presencia del tejón europeo. Mustélido de tamaño grande, asustadizo y de costumbres nocturnas detectado por la localización de madrigueras (denominadas tejoneras) y huellas sobre el sustrato arenoso.

El recorrido se puede hacer circular pero a partir de la torre de vigilancia hay que extremar las precauciones por ser parte de un circuito preparado para BTT.

En el recorrido hay sombra en algunos de los laterales de los caminos gracias a las coníferas.

VIBORERA
Echium vulgare



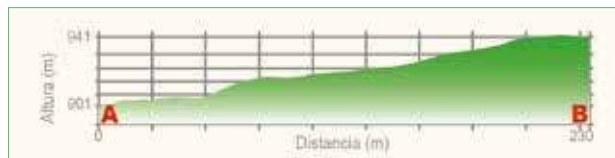
Tejonera

5. EL MONTECILLO



N 42°21.302' W 3° 41.452' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA 		FAUNA 	

En el aparcamiento del Centro Comercial El Mirador sale un camino de inicio de la ruta. Allí podemos dejar el coche o la bici. El recorrido de la ruta, ida y vuelta en distancia es 474 m.

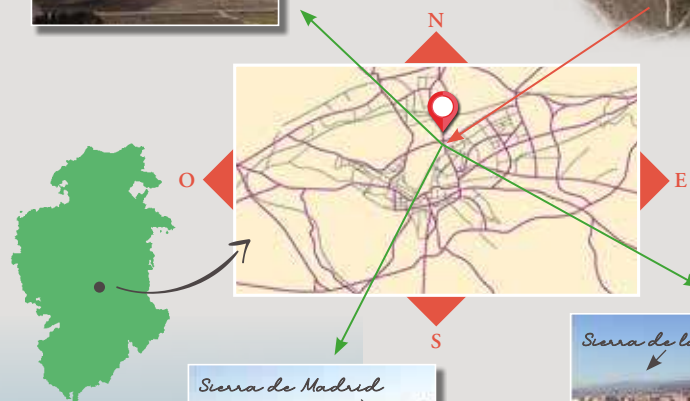


Es un paseo muy agradable; los últimos metros suponen mayor esfuerzo; las vistas, una vez en la cumbre del Montecillo, son inigualables.

Un recorrido tan corto como interesante, puesto que en los escasos 600 metros que dura este paseo encontraremos una vegetación típica de terrenos secos y parameras, predominando plantas aromáticas como tomillo, lavanda, santolina y algunos ejemplares de romero silvestre que tapizan el terreno, además de arbustos de bajo porte como retamas de bola y aulagas.

Podemos encontrar herbáceas como la gallocresta (*Bellardia trixago*) y orquídeas como la flor de abeja (*Ophrys apifera*), flor del ahorcado y orquídea acampanada.

Entre las aves podemos ver las típicas de espacios abiertos como tarabilla común o la curruca rabilarga. La gran cantidad de plantas aromáticas atraen a una gran variedad de mariposas, como la espectacular “chupaleches”, una de las más grandes mariposas europeas.



Trigaza ↘ San Millán ↘



Las vistas desde el cerro de ciertas zonas de la ciudad no dejarán indiferente a nadie.

Debes tener precaución con los nidos de procesionaria que están presentes en algunas de las coníferas del recorrido.

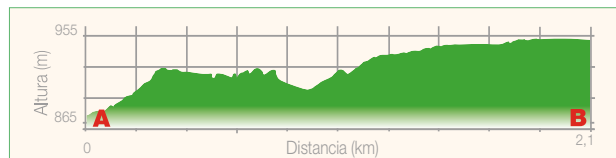
6. TRAVESÍA DE LAS CORAZAS



N 42° 20.716' W 3° 42.694' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA 		FAUNA 	

Por la Calle Francisco Salinas, se encuentra el Hospital "Fuente Bermeja"; un poco más adelante nos encontramos con la Travesía de las Corazas, lugar de comienzo de la ruta. En este punto hay un lugar para el aparcamiento para vehículos. El itinerario de la

ruta tiene 2,1 km. El tiempo y distancia de recorrido si se hace la ida y la vuelta son 4,2 Km y aproximadamente 45 minutos.



Desde los alrededores del hospital de Fuente Bermeja parte este sendero hasta las instalaciones del Centro de Divulgación de Aves por una ladera reforestada principalmente con especies autóctonas como ciprés de Arizona, castaño de indias, alerces y otras coníferas más propias de nuestros bosques como el pino silvestre o el pino negral. Se intercalan arbustos como carpes o majuelos, plantas aromáticas como la salvia y abundantes geranios silvestres.

Entre las diferentes especies de aves se pueden ver zarcero polígloa, ruiseñor común, petirrojo europeo, carbonero común, zorzal común y abubilla, la cual podemos decir que es todo un símbolo del Cinturón Verde ya que está presente en todos los recorridos citados en este libro. Entre los mamíferos citamos corzo y ardilla roja.

El recorrido está repleto de sombras gracias a los árboles situados en las lindes del sendero.

Al final del recorrido en el Centro de Divulgación de Aves puedes encontrar unos bancos donde poder descansar del paseo realizado.

Debes tener precaución con las bicis de montaña y con los nidos de procesionaria.



Buitre leonado
(*Gypus fulvus*)

7. LA LORA - CERRO DE LA GALGA (FUENTE DEL REY)



 N 42° 20.849' W 3° 43.413' COORDENADAS PUNTO DE INICIO	 ANDANDO	 PEDALEANDO
 FAMILIAS	 ADULTOS	 CALZADO
 FUENTE	 BOTELLA AGUA	 COBERTURA
FLORA  	FAUNA   	

Por la avenida Valentín Niño (en la rotonda a la altura de la fábrica de la moneda), se



inicia la ruta. El coche podremos aparcarlo en algún punto próximo al inicio. El recorrido de la ruta en distancia es 5,57 Km.



Orquídea acampanada
con mariposa

Paseo cómodo que alterna áreas de cultivo de cereal con manchas forestales de pino albar, pino laricio y pino negral, con algún ejemplar de quejigo aislado y arbustos como el rosal silvestre o el majuelo. Entre las plantas herbáceas que podemos observar en primavera destacamos nazarenos, hierba del amor, colleja común, aciano azul, lechetrezná serrata, estacarrocines y oropesa en las laderas terrosas del camino.

Abundan las orquídeas como monjitas (*Ophrys fusca*), flor de araña (*Ophrys scolopax*) o la flor de abeja amarilla (*Ophrys lutea*).

Entre las aves predominan tanto las habituadas a los espacios abiertos como aquellas más ligadas a los bosques de coníferas, pudiendo observar especies tan interesantes como el escribano cerillo así como alondras comunes, zarceros políglotas, pinzón vulgar, tarabilla común o jilguero europeo.

Siempre más difíciles de observar, la presencia de corzo, jabalí, liebre o zorro; serán más fáciles de detectar por la presencia de huellas u otros rastros. Si nos fijamos en los charcos de los caminos podremos observar y aprender a identificar las huellas de otros vertebrados como lagartos o anfibios.

En primavera y verano es fácil que veamos revolotear varias especies de mariposas como la ícaro de dos puntos, la ajedrezada menor o la curiosa esfinge colibrí.

En la mayoría del recorrido hay sombras gracias a los pinos de una de las lindes del sendero. Pero cabe destacar que al principio de la ruta hay algunos tramos sin sombra por lo que es recomendable llevar gorro o gorra en los meses de más calor.

Debes tener precaución con los nidos de procesionaria.

Pico Picapinos
(*Dendrocopos major*)



8. EL PATILLO (VILLALONQUÉJAR)



N 42° 21.675' W 3° 6.456'			
COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	
FAMILIAS		PEDALEANDO	
ADULTOS		CALZADO	
FUENTE		BOTA MONTAÑA	
BOTELLA AGUA		COBERTURA	
MIRADOR			
FLORA			
FAUNA			

Una vez llegamos al barrio de Villalonquéjar, iniciamos la ruta en la calle Los Corrales. Allí podemos dejar el coche o la bici. El recorrido de la ruta en distancia es de 4 km.



Es un paseo muy agradable y fácil de realizar; poco a poco se va ascendiendo y tras bordear la masa de pinos, se descende hasta el punto de inicio.



Erizo común
(*Erinaceus europaeus*)



Arrendajo (*Garrulus glandarius*)

Paseo circular que discurre bordeando una extensión forestal formada casi íntegramente por pino negral y algo de pino silvestre, que se encuentra rodeada por una extensa zona de cultivo de cereal. Estas formaciones boscosas son conocidas también como “bosques islas”, y sirven de refugio a una gran cantidad de especies que, por otra parte, se aprovechan de las áreas abiertas para buscar alimento.

Las aves que se pueden observar son tanto forestales como aquellas que precisan de áreas más despejadas y la lista es amplia: cuco común, abubilla, serín verdicillo, pinzón vulgar, cetia ruiseñor, arrendajo euroasiático, alondra totovía, oropéndola, piquituerto común, avión zapador, aguililla calzada o collalba gris. Entre los mamíferos se ha detectado la presencia de ardilla roja, erizo común o corzo europeo, entre otros.

El recorrido está repleto de sombras gracias a la masa de árboles de pino negral, lo que proporciona sitios para descansar y apreciar el paisaje.

Debes tener precaución con los nidos de procesionaria.

9. CAMPO MUNICIPAL DE TIRO EL CERRO



N 42° 20.300' W 3° 46.368' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA 		FAUNA 	

Saliendo de Burgos por la N-120, pasando las zonas de las universidades, se llega a una rotonda (donde se encuentra Polígono industrial los Brezos), en la cual nos encontramos una señal de camino a la derecha; un poco más adelante está el punto de inicio de la ruta. Allí podemos dejar el coche o la bici. El recorrido de la ruta en distancia es de 980 m.





Fruto *cupressus arizonica*



Fruto *pinus sylvestris*

Pequeño bosque formado principalmente por ciprés de Arizona y pino silvestre con repoblaciones jóvenes de quejigo, encina y serbal y arbustos como rosál silvestre.

Las especies de aves que se pueden observar son netamente forestales, destacando la abubilla, bisbita arbóreo, acentor común, pico picapinos, torcecuellos, pequeño pájaro carpintero que tiene la peculiaridad de poder retorcer su cuello y emitir extraños sonidos emulando a una serpiente para asustar a sus depredadores.

En el recorrido hay muchas zonas con sombra.

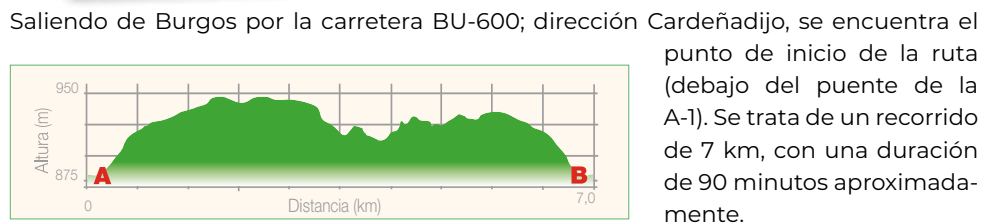
Debes tener precaución con los nidos de procesionaria.



10. REHOYO Y LOS LLANOS (MONTE DE LA ABADESA)



N 42° 19.076' W 3° 41.563'			
COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	





Ícaro de dos puntos
(*Polyommatus icarus*)

Durante este paseo de largo trayecto, recorreremos ambientes totalmente diferentes, lo que hará que la variedad de fauna y flora que podamos observar sea más amplia y diversa.

La ruta comienza por una zona rodeada de campos de cultivo donde predominan los escribanos trigueros, tarabillas comunes, pardillos comunes, cogujadas comunes o mochuelos comunes y entre los mamíferos, abundan los conejos y con suerte se puede ver alguna liebre entre las lindes, así como corzos.

Después, bordearemos un bosque de pino silvestre y laricio donde podremos observar las aves típicas de estos entornos forestales como pito real, abubilla, bisbita arbóreo o pinzón vulgar.

Dentro del pinar encontramos arbustos como la madreselva, herbáceas como la gallocresta o la colleja común, entre las orquídeas abeja amarilla o mariposas como la ícaro de dos puntos. En la primera mitad del recorrido no hay ninguna sombra por la ausencia de arbolado por lo que es recomendable llevar gorro o gorra.

Debes tener precaución con la época de caza y con los nidos de procesionaria.



Culebra lisa europea
(*Coronella austriaca*)

11. FUENTE EL PINTO



	N 42° 19.126' W 3° 41.564'		
COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA	FAUNA		

Saliendo de Burgos por la carretera BU-600; dirección Cardeñadizo, se encuentra el punto de inicio de la ruta (debajo del puente de la A-1). Se trata de un recorrido de 3,5

km, con una duración de 60 minutos aproximadamente.





Durante la primera parte del recorrido, según vamos ascendiendo, el paisaje va cambiando bruscamente en una zona donde predominan arbustos como aulagas, tomillos, jaguarcillos y herbáceas como aciano azulejo, calzas de lobo o milenrama con repoblaciones de pino silvestre, encinas y quejigos.

Entre las aves destacamos la presencia de alcaudón común, abejaruco, escribano soteño, alcotán o busardo ratonero y entre los mamíferos, se puede observar los rastros de conejo o zorro común.

Las vistas que se pueden observar de la ciudad desde el punto más alto son impresionantes. En el recorrido apenas hay sombras por lo que si se realiza la ruta en días calurosos es muy recomendable llevar gorro o gorra.

Debes tener precaución con la época de caza.



Calzas de lobos
(*Digitalis obscura*)



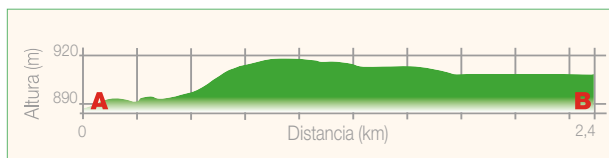
Aciano Azulejo (*Centaurea cyanaus*)



12. CAMPO LILAILA



N 42° 20.073' W 3° 41.253'		ANDANDO	PEDALEANDO
COORDENADAS PUNTO DE INICIO			
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	



Al final de la calle Pisuergra (ahí se puede dejar el coche), lindando con el Camino del Cid, inicia el paseo. Se trata de un itinerario de 2,4 km; la duración estimada es de 30 minutos.



A lo largo de la ruta encontraremos hitos señalando que por ahí pasa el Camino del Cid.



En este pinar se reunían antiguamente brujas, de ahí el cuento popular castellano *El zapatero y las brujas*.

Entre las aves forestales que podemos observar en el pinar, encontramos herrerillo capuchino, carbonero garrapinos o trepador azul. Entre los mamíferos destaca la presencia de garduñas, zorro y ardilla roja.

Puedes ver pino laricio, pino silvestre y además muchas plantas silvestres. En cuanto a la fauna cabe destacar la mayor facilidad en este punto de observar aves rapaces tales como el águila calzada, águila real, azor, milano negro y mucho más raro de ver milano real o gavilán común; éste es más fácil de ver en invierno y otoño.

En una gran parte del recorrido no hay ninguna sombra por lo que es muy recomendable llevar gorro o gorra en los meses más calurosos.

Domingo, 1 de julio de 2012

LAS BRUJAS Y EL ZAPATERO

156. Cuento popular castellano

Según cuentan, las brujas se reunían los sábados por la noche en el campo de Lilaila. Salían montadas en una escoba y se untaban los cuerpos con ungüentos.

Y una noche, cuando estaban bailando las brujas alrededor del diablo, pasó por allí un zapatero y se acercó a ver lo que hacían.

Entonces las brujas le cogieron de la mano y lo obligaron a que bailará con ellas.

Pero como todas, de cuando en cuando, le daban al diablo un beso en el rabo, el zapatero no quería besarle, y se le ocurrió sacar una lezna que llevaba en el bolsillo, y, disimuladamente, en vez de besarle, le pinchó con la lezna en el culo.

Y entonces el diablo, al sentir la pinchada, le dijo:

- Oye tú, pasa y no beses, que tienes las barbas ásperas.

Burgos, Burgos. Narrador XLV, 2 de junio, 1936.

*Fuente: Aurelio M. Espinosa, hijo
058. Anónimo (Castilla y León)*



Campo Lilaila recalcada su tradición aquelárrica por el Director del Instituto de las Identidades de la Diputación de Salamanca.

JUAN FRANCISCO
BLANCO GONZÁLEZ.

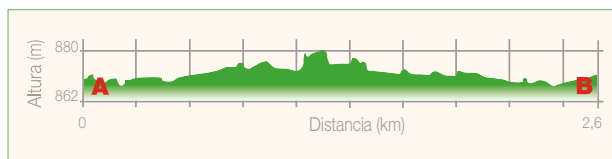
13. HUMEDAL DE FUENTES BLANCAS



N 42° 20.549' W 3° 39.059' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	

Una vez llegamos al barrio de Villayuda-La Ventilla, en la Plaza Vista Alegre (se encuentra una zona de aparcamiento), nos dirigimos por la calle Mayor hasta el camino de Villayuda y por él nos dirigimos hasta el inicio de ruta en el puente que cruza el río Arlanzón.

Se trata de un itinerario cuya distancia es de 2,6 km y duración de 30 minutos. No se puede hacer todo el tramo en bici, solo una parte.



Iniciamos el recorrido paralelo al río Arlanzón hacia el Este, cruzaremos dos pasarelas que salvan el Río Pico, un arroyo que desemboca en el Arlanzón llegando al comienzo del Humedal señalado por un cartel y una valla que rodea todo el perímetro.

Este perímetro, está flanqueado por vegetación de ribera, fundamentalmente chopos, abedules, ciruelos silvestres, majuelos o serbal de los cazadores por lo que son abundantes las aves insectívoras como currucas capirotadas, herrerillos comunes, cuco o el llamativo pájaro-moscón europeo. Respecto a las aves más ligadas a la lámina de agua podremos ver gallineta común, zampullín chico, focha común o ánade real como nidificantes. En invierno no nos será difícil ver garza real, cormorán grande, milano real o gavián común.

Como otras zonas húmedas cercanas, este humedal cobra especial importancia durante los movimientos migratorios de las aves tanto en primavera como en otoño. Utilizándolo como si de un área de descanso se tratase pueden parar gran variedad de especies: garceta grande, garza imperial, cuchara europeo, silbón europeo, porrón moñudo, archibebes, correlimos e incluso águilas pescadoras. En el cercano tramo del río Arlanzón podemos observar especies ligadas a los cursos altos fluviales como lavandera cascadeña, martín pescador o mirlo acuático.

El humedal, cuenta con un mirador y dos observatorios de aves.

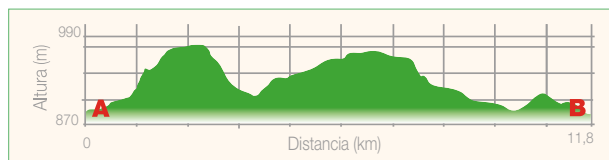


Pato cuchara
(*Spatula clypeata*)

14. MONASTERIO FREDELVAL – BARRIO DE VILLATORO



N 42° 22.283' W 3° 39.808		ANDANDO	PEDALEANDO
COORDENADAS PUNTO DE INICIO			
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	



Muy próximo al parking de la Estación de tren “Rosa de Lima”, tenemos el inicio de ruta. El recorrido de la ruta es de 11,8 km y la duración es de 2 horas y media.

Desde las proximidades de la Estación de tren “Rosa de Lima” parte un paseo de largo recorrido en el cual predominan los campos de cereal, alternándose con repoblaciones de pino laricio, pino albar y ciprés, con algún ejemplar de rosál silvestre o majuelo.

Entre las aves podemos distinguir tanto las habituadas a espacios abiertos como aquellas especies más forestales típicas de bosques de coníferas como son el jilguero europeo, mirlo común y carbonero común.

En las horas crepusculares es fácil observar mamíferos como corzo, jabalí, liebre o zorro.

A mitad del recorrido, podemos contemplar el Monasterio de Fresdelval, el cual presenta unas vistas espectaculares en otoño debido al contraste de colores del arbolado que lo rodea.

En el recorrido no existen muchas zonas de sombra por lo que si se realiza la ruta en días calurosos es muy recomendable llevar gorro o gorra.

Debes tener precaución con los nidos de procesionaria y la época de caza

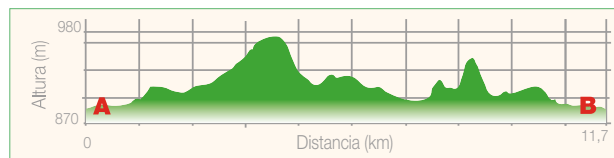


15. BARRIO DE VILLÍMAR – BARRIO DE CÓTAR



N 42° 22.11' W 3° 39.172' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	

Una vez llegamos a Villímar, iniciamos la ruta en la calle Poza, en frente de la Iglesia de San Adrián Martín. Se trata de un trayecto de 11,7 km, con una duración aproximada de 2 horas. Presenta tramos con elevado desnivel.





Cernícalo vulgar
(*Falco tinnunculus*)



Se trata de un paseo que conecta dos barrios de gran interés paisajístico englobados dentro del Cinturón Verde de Burgos.

La primera parte del paseo nos lleva por carretera asfaltada hacia el Convento de San Esteban, adentrándonos poco a poco en un entorno más rústico hasta llegar a una masa forestal de ciprés y pino laricio. Después, el recorrido nos lleva por extensos campos de cultivo alternados por pequeñas repoblaciones forestales.

Entre las aves podemos destacar la presencia de verderón, serín, abubilla, alondra común, perdiz roja y cernícalo vulgar.

No se encuentran muchas zonas de sombra en este recorrido por lo que es recomendable el uso de gorro o gorra.

Debes tener precaución en época de caza y con los nidos de procesionaria.

Abubilla
(*Upupa epops*)



16. CARTUJA DE MIRAFLORES – BARRIO DE CORTES



N 42° 20.401' W 3° 39.962' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	

Siguiendo el Bulevar Ferroviario, se llega a una rotonda que indica hacia Fuentes Blancas y a la Cartuja de Miraflores. En esa dirección (carretera BU-600), a unos pocos metros, sale el camino de Burgos a Cardenñadijo, lugar de inicio de ruta, que presenta espacio para el aparcamiento. El recorrido tiene una distancia de 11,3 km y una duración de 2 horas.



Agradable paseo cuyo inicio discurre en las proximidades de la Cartuja de Miraflores. En él podemos observar diferentes paisajes que van desde una pequeña zona de pinar, en la cual encontramos especies como pino albar y pino negral, a extensas zonas de cultivos, hasta llegar a la vegetación de ribera que discurre alrededor del Arroyo Doradillo, con especies típicas como sauces, fresnos, chopos y saucos.

Cuando llegas a la mitad del recorrido encontramos Fuente Dorada, cuyo entorno de vegetación riparia y sombra invita a hacer una parada en el camino.

Además el paseo cruza en varios puntos el Camino del Cid, itinerario turístico cultural, que atraviesa España de Noroeste a Sudeste siguiendo las huellas literarias e históricas de Rodrigo Díaz de Vivar, más conocido como el Cid Campeador.

La variedad de fauna es muy amplia. Tenemos aves como carbonero, milano negro, pico pica-pinos, verdicillo y cuco común. Entre los mamíferos destacan, zorro, garduña, corzo y topillo campesino. Además también hay reptiles como culebra bastarda o la culebra de escalera.

El recorrido presenta zonas en las cuales no hay sombra, por lo que se recomienda el uso de gorro o gorra.

Además este paseo transcurre en su último tramo, ya llegando a Cortes, por una carretera asfaltada y transitada por vehículos, por lo que se debe tener cuidado. Debes tener precaución en época de caza.



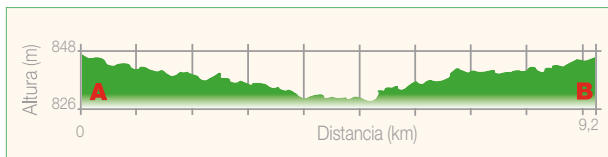
17. FÁBRICA DE LA MONEDA Y TIMBRE – BARRIO DE VILLALONQUÉJAR



N 42° 20.401' W 3° 39.962' COORDENADAS PUNTO DE INICIO		ANDANDO	PEDALEANDO
FAMILIAS	ADULTOS	CALZADO	BOTA MONTAÑA
FUENTE	BOTELLA AGUA	COBERTURA	MIRADOR
FLORA		FAUNA	

Por la Avenida Costa Rica, dirección Barriada Yagüe, nada más cruzar la perpendicular de la Avenida de las Universidades, a pocos metros se encuentra la Fábrica de la

Moneda y Timbre; en frente de la misma se encuentra el punto de inicio de la ruta. Itinerario de 9,2 km y 90 minutos de duración aproximadamente.



Paseo cómodo que se inicia en las proximidades de la Fábrica de la Moneda y Timbre y transcurre por las orillas del río Arlanzón.

La vegetación que podemos observar es la típica de ribera, sauce blanco, chopo, mimbrera y álamo temblón, en la que alternan zonas con abundante vegetación y claros.

En ella podemos observar obras de la Confederación Hidrográfica, como una escala de artesas, para facilitar el paso de los peces como trucha común y mejorar así la conectividad de las aguas, situada en el tramo final del paseo.

Las aves que podremos encontrar son garza real, garza imperial, milano real, ánade real, silbón europeo, gavián común...



Garza común
(*Ardea alba*)



Trucha común
(*Salmo trutta*)

A lo largo del camino, podemos observar zonas de cultivo, repoblaciones y zonas más antropizadas.

Existen numerosas sombras alrededor del camino que lo hacen muy agradable.



¿QUÉ PODEMOS **ENCONTRAR** EN NUESTROS **PASEOS POR EL CINTURÓN VERDE?**

(Pistas para diferenciar plantas, curiosidades, misterio...)

ZANAHORIA SILVESTRE

(*Daucus carota*)

¡Encuentra la planta mentirosa!

¿Sabías que hay algunas plantas que engañan?... Así es, la zanahoria silvestre tiene todas sus flores blancas... ¡todas menos una!, dado que la flor central es de color rosado/púrpura. Su finalidad es engañar a los insectos, ya que es un señuelo que confunden con otro insecto que está polinizando la planta y así muchos más insectos acuden a polinizarla.

Además su pequeña raíz (que no es naranja, pero huele igual que las zanahorias cultivadas), puede consumirse cocida, aunque es más dura y fibrosa que las que comemos habitualmente.



ROSAL SILVESTRE

(*Rosa canina*)

Sus frutos, conocidos por el nombre de escaramujos o tapaculos, son dulces y asombrosamente ricos en vitamina C (alrededor de 20 veces más que los cítricos), por ello son una de las mejores fuentes conocidas de vitaminas. En Suecia, comercializan sopas de este fruto. El mayor problema de su consumo consiste en la eliminación de la pelusilla **interna irritante que poseen. Es un arbusto interesante desde el punto de vista de la biodiversidad:**

- Al servir sus frutos como alimento invernal para muchos animales silvestres.
- Las hojas las comen mucho los corzos en primavera y otoño.
- Por su característica pinchuda, sirve como refugio a multitud de animales silvestres.



HIERBA CUPIDO, FLECHA DE CUPIDO

(*Catananche caerulea*)

De las más bonitas que podemos encontrar durante nuestras rutas. De hecho, esta planta se comercializa en países europeos como planta de jardinería, conocida como "Cupid's dart", mientras que en nuestro país apenas se conoce. Cuando se secan las flores se queda el "envoltorio", que al tocarlo suena como un sonajero. Soporta la sequía y las heladas; se adapta bien al cultivo en maceta. Necesita un lugar soleado y poco riego. Su nombre viene de su antiguo uso en pociones amorosas.



MILENRAMA (*Achillea millefolium*)



Planta de flores blancas, pequeñas y agrupadas en la parte superior de la planta.

La hoja está muy dividida en pequeños segmentos, divididos a su vez en otros menores, de ahí su nombre de *millefolium* (mil hojas). Su uso más famoso es como cicatrizante de heridas. De hecho se usaba en los torneos del medioevo para curar las hemorragias, cubriendo las heridas con sus hojas machacadas. Se dice que la madre de Aquiles utilizaba esta planta para curar las heridas a su hijo. Antiguamente, se usó como sustituto del lúpulo en la elaboración de la cerveza, dándole un mayor poder embriagador, también se añade al licor grappa.



MAJUELO (*Crataegus monogyna*)



Arbolillo muy llamativo a finales de verano, por el color rojo de sus frutos que recuerdan a los frutos de los decorativos acebos que se colocan en Navidad.

Los frutos del majuelo (majuelas) son comestibles, aunque su carne es escasa, harinosa y no tiene mucho sabor, pero son muy ricos en vitaminas.

Las hojas tiernas del majuelo se consumen en ensalada y tienen un sabor parecido al de las nueces. Es una especie que aumenta la biodiversidad ya que multitud de aves y animales se alimentan de sus frutos.



MALVA SILVESTRE (*Malva silvestris*)



Es una planta frecuente en los bordes de los caminos. Las hojas tienen en la unión con el tallo una mancha de color morado/malva. Estas hojas son comestibles, aunque son algo insípidas. Se pueden comer hervidas en agua como cualquier verdura.

Se trata de una planta medicinal usada en forma de infusión. Sirve para curar tos, catarros y diversas afecciones de las vías respiratorias. También se utiliza en forma de vahos para limpiar el cutis.

Los usos de la malva son innumerables, pero quizá los más destacados sean sus propiedades medicinales. Según cuentan, Carlomagno apreciaba tanto la malva silvestre que llegó a imponer su cultivo en todos los jardines imperiales.



CUCHARA DE PASTOR (*Leuzea conifera*)



Podrás distinguir esta planta porque en el extremo de su tallo se desarrolla una cabezuela (capítulo floral) solitaria muy llamativa. Se asemeja a una pequeña piña o a una alcachofa. Otra pista nos la dan sus hojas, verdes por el haz y blancas aterciopeladas por el envés.

Se ha usado popularmente contra las hemorroides, preparando un oleato con aceite de oliva y capítulos florales de esta planta. Estos capítulos también se emplean para cortar las diarreas. Se emplea en floristería, formando parte de centros florales secos.

Una utilidad curiosa: sirve para predecir el tiempo, ya que cuando la humedad atmosférica es baja, el capítulo floral se abre para diseminar las semillas; sin embargo, cuando la humedad atmosférica es alta, éste se encuentra cerrado.



HIERBA DE LOS PORDIOSEROS*(Clematis vitalba)*

Planta trepadora que se da en lugares húmedos. Sus frutos tienen un apéndice plumoso característico.

Los brotes jóvenes de esta planta pueden comerse como espárragos, hervidos previamente para evitar el amargor y los tóxicos que contiene la planta.

Si se recolecta, hay que tener precaución con el alcaloide clematina (presente sobre todo en las hojas), ya que produce enrojecimientos y ampollas en la piel y de ahí el nombre de la planta, ya que cuentan cómo antiguamente los pordioseros se restregaban con esta planta por brazos y piernas para producirse llagas, llamando así la atención, para dar lástima y recibir limosna.

**LÚPULO***(Humulus lupulus)*

Planta trepadora de hojas rugosas que gusta de las zonas húmedas. Podrás encontrarla en los alrededores de ríos y arroyos.

Las flores femeninas forman unos glomérulos, unos conos con aspecto de estar hechos por papel y forma característica de pequeñas piñas. Te sonará esta planta por ser un ingrediente de la cerveza, ya que a partir del siglo XVI se cultiva en España para aromatizarla, debido a la lupulina de las flores femeninas, que le transmite un sabor amargo. Estos principios amargos también poseen una acción fuertemente antiséptica, evitando en la fabricación de cerveza el crecimiento de algunos tipos de bacterias.

Su aceite esencial se utiliza para la fabricación de perfumes. Los extractos concentrados de lúpulo se utilizan como conservantes de cremas y productos farmacéuticos. Los conos proporcionan un tinte marrón para el cabello.

**GORDOLOBO***(Verbascum thapsus)*

Reconocerás esta planta por el aspecto algodónoso/ aterciopelado de sus hojas. De hecho, su nombre se cree que puede ser una alteración del término latino barbas-cum (barbudo), por los pelos algodónosos que cubren estas plantas.

Es una planta a desear en el huerto, pues su presencia atrae a un chinche que es un gran depredador de pulgones.

El gordolobo también se llama guardalobo, haciendo referencia a que antiguamente el poseer una moneda de plata envuelta en una hoja de gordolobo era considerado como amuleto protector contra los hombres lobo; solución infalible 100%, ya que no se conoce que nadie que portase dicho amuleto fuese atacado por un hombre lobo. Las flores tienen un colorante amarillo que ya utilizaban los romanos.



ACHICORIA (*Cichorium intybus*)

Es una planta muy ramificada, de flores azul vivo, con la particularidad de que éstas se abren al incidir el sol sobre ella y se cierran por las noches y en los días sombríos o momentos con poca luz. Sus hojas juveniles se comen (antes de que aparezca el tallo floral) en fresco, presentando un sabor agradable y refrescante. Cuando están más desarrolladas se recomienda hervirlas y tirar el agua de cocción para quitar el amargor. Sus raíces pueden secarse, trocearse, tostarse y triturarse para ser utilizadas como sucedáneo de café.

Las leyendas la han rodeado de un halo de misterio que ha llegado hasta nuestros días. Una de ellas dice que una hermosa muchacha (para algunos una princesa) de bellos ojos azules se despidió con tristeza de su amado que debía partir a la guerra. Él prometió que regresaría y ella que le esperaría, mas él no volvió. Pasó el tiempo y la doncella seguía esperando muy triste. Deambulaba desconsolada por los caminos en espera de su amado. Al final los dioses se apiadaron de ella y la convirtieron en una planta con grandes flores azules que recordaban a sus ojos, la achicoria; repartiéndola por todos los caminos del mundo para que siga esperando a su amado.



HIPÉRICO (*Hypericum perforatum*)

Al mirar las hojas de esta planta a contraluz, aparecen unos puntitos o agujeritos en ellas... de ahí lo de *perforatum*, de perforado. Antiguamente de las flores amarillas de esta planta se extraía un tinte de color rojo! -lo más lógico sería pensar que el tinte es amarillo como la propia flor- ¡pero no!; de hecho, si cogemos los pétalos y los aplastamos entre los dedos, quedan manchados con una marca rojiza.

Es una planta que tiene múltiples propiedades:

- Para combatir el asma, problemas de bronquios, catarros, digestiones pesadas, gases, ardor de estómago, para activar la circulación...
- En uso externo se emplea para dolores reumáticos, ciática, lumbago, dolor de oídos, dolores musculares, etc. Para ello se deben de aplicar friegas de aceite de hipérico en la zona afectada.
- Como cicatrizante, en golpes y quemaduras: triturar bien las hojas y aplicar en forma de cataplasma sobre la zona a tratar.

Pero su propiedad más afamada es la de ser uno de los mejores antidepresivos naturales contra depresiones suaves o moderadas, estando reconocida su utilidad mediante estudios científicos y contando con la significativa ventaja de la casi ausencia de efectos secundarios.



BARDANA (*Arctium lappa*)

Reconocerás esta planta porque los niños juegan a tirarse sus frutos ya que se quedan pegados en la ropa y también por el tamaño gigante de sus hojas. Además, es una verdura excelente, los brotes y tallos tiernos se comen como espárragos (se raspa un poco la piel y se hierven con agua salada hasta que se ablandan). Con este fin se cultivan en Japón. La raíz seca, tostada y molida es un excelente sucedáneo del café. La decocción de la raíz se utiliza como loción capilar, para evitar la caspa. El velcro, fue un invento de George de Mestral, un ingeniero electricista suizo, que al comprobar después de dar un paseo cómo los frutos de la bardana se quedaban enganchados en el pelo de su perro, se dio cuenta de que estos frutos estaban formados por numerosos ganchitos, con lo que pensó en darle aplicaciones industriales. Por eso el velcro una banda formada por ganchitos y la otra consiste en una banda textil de nylon. Como curiosidad mostrar que el velcro tiene gran cantidad de usos hoy en día, siendo su uso frecuente en los viajes espaciales de la NASA; utilizado para la sujeción de objetos y otros usos más variados, como rascaderas de nariz dentro de los cascos de los astronautas (ya que no pueden rascarse con la mano con el casco puesto y un estornudo empañaría la visibilidad del casco).



PINO ALBAR (*Pinus sylvestris*)

Es la especie de pino de distribución mundial más amplia, formando bosques desde Siberia hasta la Península Ibérica, encontrándose las poblaciones más meridionales en España. Su madera es de excelente calidad. Los árboles de alta montaña producen madera tipo *melis*, utilizada en carpintería de lujo. Las yemas se utilizan para el tratamiento de afecciones del aparato respiratorio. Produce una pez que es un buen antiséptico y anticatarral. Es la segunda especie más abundante de España, sólo superada por la encina.

Una pista para diferenciar este pino, consiste en observar la forma de las escamas de las piñas y ver que terminen en forma puntiaguda.



PINO PIÑONERO (*Pinus pinea*)

Su fruto, los conocidos piñones, contienen vitamina C. ¿Sabías que España es el principal país productor de piñón del mundo? Su corteza es rica en taninos y se ha empleado para curtir cueros. Su madera es muy resistente a la humedad, destinada tradicionalmente a la construcción y arreglo de los barcos de pesca del Mediterráneo. Su resina se emplea en perfumería al ser rica en limoneno, un aceite esencial. Se ha comprobado que ya en la prehistoria crecía este pino en España como especie autóctona, pues se han encontrado piñones de esta especie en yacimientos arqueológicos.

El modo más sencillo de diferenciar este árbol es fijándose en las piñas que hay alrededor suyo, serán de un tamaño grande al cogerlas, lo más normal es que ocupen toda la mano o más todavía.

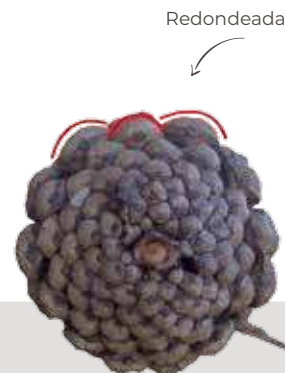


PINO PUDIO (*Pinus nigra*)

Es el segundo pino más resinero (el primero es el pino resinero (*Pinus pinaster*), la resina de este pino se utilizó como cicatrizante y desinfectante de heridas, formando el llamado “ungüento de resina pudia”.

Las acículas de todos los pinos tienen un alto contenido en vitamina C, por lo que se ha empleado como antiescorbútica.

Una pista para diferenciar este pino consiste en observar la forma de las escamas de las piñas y ver que terminen en forma redondeada.



PIÑAS

Durante las rutas, nos encontraremos con 3 especies principales de pinos (pino albar, pudio y piñonero). Hay sencillos trucos para poder diferenciarles, junto con algunas de sus propiedades/utilidades/curiosidades de cada especie.

Diferencia de tamaño de las piñas



En las piñas de tamaño grande (pino piñonero), podemos observar: unas hendiduras pronunciadas en la parte interior de la escama (el hueco donde van alojados los piñones)... y quizás algún piñón que permanece atrapado todavía en el interior de la piña.



YEMAS Y ACÍCULAS

- Las yemas de pino albar y pino pudio son resinosas, mientras que las de pino piñonero no lo son y sus escamas se encuentran revueltas.
- Las acículas de pino albar son de un color más verde-azulado que las de las otras dos especies, como puede observarse en las siguientes imágenes.



Pino albar

Pino pudio

Pino piñonero

TRONCO

Por último, la corteza. La especie más fácilmente identificable es el pino albar, en cuyas partes altas, su corteza es de color anaranjado, con tiras que se desprenden, teniendo aspecto similar al papel duro... coge una tira y lo comprobarás.



ABUBILLA (*Upupa epops*)

Ave de aspecto inconfundible con un plumaje blanco y negro en las alas y cola, mientras que el resto del cuerpo es de un tono anaranjado. Su peculiar cresta, que exhibe generalmente cuando se posa, y su largo pico curvado hace que no pase nunca desapercibida, tanto si la vemos con su típico vuelo mariposeante o la sorprendemos en algún camino mientras busca en el suelo los pequeños invertebrados de los que se alimenta. De tamaño mediano, con una longitud de unos 30 cm y una envergadura que ronda los 45 - 50 centímetros. Estival, permanece con nosotros entre Marzo y Septiembre, aunque en zonas del sur y este de la Península se comporta como residente. Se trata de una especie muy frecuente en casi toda el área periurbana, pudiéndola detectar en todos los paseos señalados en este libro. En muchas zonas de la Península Ibérica es conocido como "Gallito de marzo", dado que es a partir de este mes cuando llegan los primeros ejemplares de sus cuarteles de invierno.



PICO PICAPINOS (*Dendrocopos major*)

Pájaro carpintero de unos 25 centímetros de longitud, fácil de identificar por la coloración blanquinegra de su plumaje. Son especialistas en trepar verticalmente por los troncos de los árboles, gracias a su adaptación anatómica, destacando unos dedos móviles y las plumas de la cola (rectrices) muy rígidas que le sirven de soporte a la hora de desplazarse. Cuentan con un poderoso pico con el que excavan sus propios nidos en los troncos y un cráneo adaptado para "absorber los golpes". Se alimenta principalmente de pequeños invertebrados que se refugian en los troncos de los árboles, a los que captura gracias a su larga lengua, aunque no desprecia pequeños vertebrados, piñones y otros frutos como nueces. Aunque puede vivir en cualquier tipo de terreno arbolado muestra preferencia por los bosques de coníferas, por lo que no es difícil oír su "tamborileo" en muchas zonas del Cinturón Verde como el Parque del Castillo o los pinares de Villalonguéjar. En ocasiones puede visitar los comederos artificiales en los meses de invierno cuando el alimento escasea.



SERÍN VERDECILLO (*Serinus serinus*)

Conocido popularmente como verdecillo, se trata de un pajarín de pequeño tamaño emparentado con el popular canario y muy conocido por su hermoso canto y el llamativo plumaje de los machos. Por este motivo era muy popular como "pájaro de jaula", razón por la que muchos individuos eran capturados con prácticas afortunadamente prohibidas en la actualidad. Perteneció a la familia de los fringíidos (al igual que verderos y jilgueros), los cuales se caracterizan por ser básicamente granívoros, alimentándose principalmente de semillas que parten con su grueso pico, aunque en verano pueden consumir una gran cantidad de insectos. Durante el invierno suelen formar grandes bandos mixtos con otras especies de manera que se aseguran encontrar comida cuando escasea. Con un poco de atención podemos escuchar su melodioso trino en casi todos los rincones del cinturón verde de la ciudad, incluyendo los parques urbanos.



CARBONERO GARRAPINOS

(*Periparus ater*)

La familia de los páridos está formada por varias especies de pequeño tamaño, vivarachos y de pico corto. Se trata de aves generalmente forestales, que dependen de cavidades y huecos en los árboles para criar. A falta de estos huecos aceptan con facilidad las cajas nido artificiales, razón por la que en muchas zonas de árboles jóvenes se colocan gran cantidad de estos nidales para asegurarles un lugar adecuado para anidar.

El carbonero garrapinos es uno de los más pequeños de esta familia, con apenas 11 centímetros de longitud. Muestra una gran preferencia por los bosques de coníferas, por lo que es bastante común en zonas como Fuentes Blancas, Parque del Castillo o los pinares de Villalonguéjar.

En el Cinturón Verde y parques urbanos también podemos observar, de manera habitual, otras tres especies de páridos: herre-rillo común, carbonero común y herrerrillo capuchino.



ZORRO COMÚN

(*Vulpes vulpes*)

Seguramente, haya muy pocos animales en nuestra fauna que formen parte de nuestra cultura popular como el malogrado raposo. Tan odiado como respetado, es a la vez acusado de “matagallinas” como considerado inteligente y audaz. Es el carnívoro europeo más abundante y ampliamente distribuido por el mundo y uno de los dos cánidos salvajes de la Península Ibérica. Su capacidad de adaptación a los diferentes ecosistemas ibéricos es casi ilimitada, siempre que encuentre un mínimo de refugio y alimento: zonas de matorral, densos bosques, áreas agrícolas, montañas, e, incluso suburbios de pueblos y ciudades. Nocturno y crepuscular aunque aumenta su actividad diurna en las zonas donde no se le molesta. Omnívoro y muy oportunista, su dieta abarca desde pequeños mamíferos, aves, carroña, insectos y frutos como moras, bayas o ciruelas, especialmente en otoño. Cría en madrigueras, conocidas como zorreras, que excavan ellos mismos en terraplenes de tierra aunque también pueden instalarse en grietas rocosas o ensanchar a su medida huras de conejo o madrigueras de tejón.



CORZO EUROPEO

(*Capreolus capreolus*)

El duende del bosque, uno de los mamíferos más populares y conocidos de los que podemos ver en el Cinturón Verde. Habitante habitual de las grandes manchas forestales, ha sabido adaptarse a ecosistemas diferentes como los cultivos cereales con pequeños bosquetes o grandes parques periurbanos donde se muestra cada vez más confiado. Pertenece a la familia de los cérvidos, siendo el más pequeño de las especies originales de Europa, con una longitud entre 90 – 135 centímetros y una alzada de 70 cm aproximadamente. Pelaje adulto sin manchas que varía desde rojizo en verano a un pardo grisáceo en invierno, fácilmente identificable por su escudo anal blanco y las pequeñas cuernas rugosas de los machos, de apenas 25 cm de largo y usualmente de 3 puntas. Produce un sonido similar al ladrido de un perro, seco y muy sonoro que emite como señal de alarma y en la época de celo, conocida como “ladra”. Básicamente herbívoro y activo durante todas las horas del día, con picos de actividad al amanecer y en el ocaso.



ARDILLA ROJA

(*Sciurus vulgaris*)

La simpática ardilla pertenece al Orden de los roedores, aunque dista mucho de la imagen típica que tenemos de estos mamíferos, a los que asociamos más con ratas o ratones en el ideario popular. De pelaje pardo rojizo en verano y mucho más oscuro en invierno; la coloración puede ser muy variable en una misma localidad, desde ejemplares casi negros hasta todos los rojizos y marrones normales. En la Península Ibérica los ejemplares de los bosques del norte son mucho más oscuros que las que viven en las áreas mediterráneas. Típicamente forestal, es el más arborícola de los mamíferos ibéricos, mostrando preferencia por los bosques de coníferas aunque también en bosques de hoja caduca. Muy adaptada para desplazarse con destreza por los árboles, con huesos ligeros, uñas largas y curvas y una sorprendente capacidad de mantener la altura en el aire cuando salta de rama en rama. Diurna, su alimentación se basa principalmente en semillas y frutos, especialmente piñones, aunque también bayas, hongos, nueces o avellanas. También predica invertebrados, así como huevos y polluelos de aves.



CONEJO

(*Oryctolagus cuniculus*)

Antiguamente los conejos eran muy numerosos en la Península Ibérica, tanto que una de las hipótesis sobre el origen del nombre de la Península deriva del fenicio I-SAPHA-IM, que significa "Tierra de damanes". El damán es un mamífero similar a las marmotas, pero emparentados con los elefantes, muy común en el Norte de África. Sorprendidos por la cantidad de conejos, animal desconocido para ellos, le emparentaron con el damán. Esta etimología derivó en latín a "HISPANIA". Actualmente, aunque en ciertas zonas siguen siendo abundantes, en otras se han vuelto francamente raros o incluso han desaparecido. Originalmente de distribución circunmediterránea, fue introducido en muchas zonas de Europa, Australia, Nueva Zelanda y América, entre otras razones por su carne, muy apreciada, convirtiéndose en una seria amenaza en muchas regiones para la agricultura local y la vegetación autóctona. Enfermedades como la mixomatosis, introducida de manera artificial, diezmó las poblaciones de conejo en los años 50 del siglo pasado. Habitante típico del monte mediterráneo, es pieza clave en muchas cadenas tróficas, siendo esencial para la supervivencia de especies emblemáticas como el lince ibérico o el águila imperial ibérica, conociéndose más de 40 especies diferentes de animales que tienen al conejo como pieza básica en su dieta.



LAGARTO VERDE OCCIDENTAL

(*Lacerta bilineata*)

Lagarto de tamaño medio de distribución típicamente eurosiberiana, localizándose básicamente en el extremo norte de la Península Ibérica, desde el nivel del mar hasta los 2200 metros en el Sistema Ibérico. Habita principalmente en prados, márgenes de bosques húmedos y zarzales asociados a manchas caducifolias y de ribera.

Más pequeño y estilizado que el lagarto ocelado, el cual también encontramos en el Cinturón Verde, cuenta con una coloración dorsal típicamente verdosa y un punteado oscuro de densidad variable. En la época de celo los machos tienen la garganta de un color azulado.

Se alimenta básicamente de invertebrados como escarabajos, lombrices, arañas o mariposas, aunque ocasionalmente puede preñar sobre otros reptiles, aves y consumir frutos.



CULEBRA DE COLLAR (*Natrix natrix*)

Culebra típica de las riberas de los ríos, de costumbres semiacuáticas aunque no tan ligadas al agua como la culebra viperina, ya que con la edad aumenta su actividad en tierra.

Los ejemplares jóvenes son fácilmente identificables por tener un collar blanco mucho más marcado que el de los adultos y unas manchas oscuras muy marcadas en el dorso. Culebra relativamente grande, de unos 75 cm de longitud. Diurna, es fácil avistarla en el agua ya que siempre nada en la superficie. Bastante tranquila e inofensiva, puede bufar si se siente acorralada, aunque casi nunca muerde y lo más frecuente es que se “haga la muerta” inmóvil, con el vientre hacia arriba y con la boca abierta. Su dieta está basada principalmente en anfibios aunque también consume invertebrados y pequeños mamíferos.



VÍBORA HOCICUDA (*Vipera latastei*)



Si hay un animal de nuestra fauna que imponga miedo y aversión en nuestro ideario popular sin duda alguna las víboras se llevan la palma. Pocas especies de nuestra fauna son tan odiadas y temidas, aunque eso sí con una fama poco justificada. Aunque son venenosas, son bastante pacíficas y sólo atacarán en el caso de verse molestadas o en peligro. Por otra parte, su alimentación se basa de manera casi exclusiva en pequeños roedores por lo que son un excelente raticida natural y un gran aliado de los agricultores.



¿QUÉ HACEMOS si nos pica una víbora?

Lo primero, dejar claro que esto no suele ser habitual, ya que si no se las ataca ellas preferirán huir. Pero a veces puede ocurrir que al levantar una piedra o andando por la montaña la pisemos o se sienta acorralada, en esos casos se defenderá. Lo más importante es no perder la calma. Colocar a la víctima en una posición de reposo. Así el veneno no se extenderá con rapidez, inmovilizar la zona afectada y aplicar frío local. Hay que limpiar y desinfectar bien la herida y quitar anillos u otros objetos que puedan presionar el flujo sanguíneo. Evitar remedios caseros como incisiones en la herida, cauterizaciones con herramientas al rojo, succión del veneno, uso de torniquetes... pueden agravar el estado del paciente o poner en peligro a los auxiliares.

Lo más efectivo es avisar al 112 de inmediato.

RANA COMÚN (*Pelophylax perezi*)

Es la rana más común de nuestra fauna y seguramente, el anfibio más conocido por todos. Grande, hasta 7 cm de longitud, relativamente esbelta, hocico puntiagudo y patas posteriores bastante largas. Coloración dorsal muy variable desde verde a tonos pardos o grisáceos. De hábitos estrictamente acuáticos pero muy versátil encontrándola en aguas estancadas, charcas, lagos, marjales, zonas inundadas, acequias, estanques urbanos y ríos de curso lento. A pesar de tolerar cierta contaminación en las aguas donde viven sus poblaciones, como las del resto de anfibios, está disminuyendo de manera drástica a consecuencia de la elevada toxicidad de los productos fitosanitarios.



CHUPA LECHE*(Iphicildes podalirius)*

Mariposa de gran tamaño, una de las más grandes de Europa, y llamativos colores. Perteneciente a la familia de las *PAPILIONIDAE*, de las que encontramos otras 12 especies en Europa y a la que pertenecen otras especies como la Macaón o la mariposa Apolo. Tiene dos generaciones anuales, una entre Mayo/Junio y otra en Agosto/Septiembre. Las orugas son grandes y de un color verde intenso y se alimentan principalmente de rosáceas silvestres, encontrándolas en arbustos como majuelos y endrinos. Los adultos se sienten atraídos por arbustos y árboles ricos en néctar como el manzano, cerezo o la lila. Cada vez es más rara debido probablemente a los cambios en las prácticas agrícolas y a la destrucción del matorral. La diversidad de mariposas que podemos encontrar en los alrededores de la ciudad es amplia, por lo que observarlas e intentar su correcta identificación puede ser un aliciente más en nuestros paseos.

**CIERVO VOLANTE***(Lucanus cervus)*

Escarabajo de gran tamaño, los machos pueden llegar a los 8 cm. de longitud. Perteneciente a la familia de los LUCANIDOS. Llamen especialmente la atención los machos provistos de unos grandes "cuernos" que le dan un aspecto amenazador, nada más lejos de la realidad ya que se tratan de unos insectos de gran tamaño, completamente inofensivos y que se alimentan de la savia de los robles maduros. Dependen totalmente de los viejos bosques de robles en los que haya troncos y ramas muertas pues sus larvas se alimentan de la madera en descomposición. La limpieza de los bosques que incluya la eliminación intensiva de este material es totalmente impropiciente no sólo para una gran variedad de especies sino también para la regeneración del propio bosque. El adulto se transforma en otoño, pero hiberna y no sale al exterior hasta el mes de junio o julio, incluso en agosto en los lugares más fríos de su área de distribución ibérica. Los escornabois vuelan al atardecer o por la noche, aunque se pueden observar en menor número a cualquier hora del día. De fenología primavera-estival, se pueden ver desde mayo hasta septiembre, si bien los ejemplares ibéricos son más frecuentes durante el mes de julio. Les atrae la savia azucarada y en fermentación vertida por los árboles heridos. Los insectos saproxilófagos juegan un papel significativo en el reciclaje de la madera muerta de los bosques. Las larvas de ciervo volante se alimentan exclusivamente de este recurso. Esto, unido a un ciclo biológico que dura varios años, hace que sean particularmente sensibles a la retirada de madera muerta de nuestras zonas forestales. Por tanto, los podemos considerar como excelentes bio-indicadores de la salud de nuestros bosques.

**MANTIS RELIGIOSA***(Mantis religiosa)*

También conocida como "Santa Teresa" por la postura que muestra cuando se encuentra al acecho de alguno de los invertebrados de los que se alimenta, siendo un gran aliado de agricultores y horticultores. Su técnica de caza consiste en quedarse inmóvil escondida entre la vegetación, atrapando rápidamente a sus presas con sus patas delanteras. Perteneciente a la familia *MANTIDAE*, habiendo varias especies diferentes en la Península Ibérica. Animales muy solitarios, en la época de apareamiento las hembras, mucho más grandes, segregan unas feromonas que atraen a los machos. En esta época las hembras se vuelven muy agresivas llegando en ocasiones a preñar sobre el macho, aunque estas situaciones son excepcionales en libertad. En nuestra cultura popular está representada como un animal peligroso y venenoso, algo falso ya que es totalmente inofensiva para el hombre y sumamente beneficiosa.



SI QUIERES **DISFRUTAR** DE ESTOS **PASEOS** POR EL **CINTURÓN VERDE, RECUERDA**

Antes de salir a pasear, aprender y disfrutar, debes tener en cuenta unas recomendaciones:

- ➡ **No hagas fuego** en ningún momento, no sólo podrías provocar un incendio, además perderíamos parte de este maravilloso patrimonio vegetal y del suelo que lo sustenta, ya que se quedaría desnudo, desprotegido y si cayera un aguacero perderíamos la parte fértil de ese suelo.
- ➡ Atención a perros y animales no controlados. Ten en cuenta al salir a pasear que **puede haber perros** en alguna zona del término municipal.
- ➡ Puede ocurrir también que el camino por el que pasees **sea utilizado por amantes de la bici**; si es así, como no hacen ruido, hay que estar pendiente.
- ➡ Si sales a pasear por zona de pinos con **nidos de procesionaria**, has de tener mucho cuidado ya que puede provocarte una reacción alérgica.
- ➡ Has de salir a pasear conociendo muy bien **las temporadas de caza** para que no te lleves ningún susto.
- ➡ Ojo con los usos medicinales de las plantas, es cosa de especialistas.

Blanca del majuelo
(*Aporia crataegi*)



Ardilla roja
(*Sciurus vulgaris*)



Cotoneaster
(*Cotoneaster* spp.)



Ratonero común
(*Buteo buteo*)



Una vez has realizado alguna de las rutas, has podido observar diferentes masas arbóreas, arbolitos, arbustos y las hierbas. Los animales son muy abundantes, pero difíciles de ver. Si has estado atento habrás podido observar reptiles, alguna ave posada en las ramas de un árbol, ya sea una paloma torcaz, un mirlo o en los claros del bosque, algún cernícalo, o algún ratonero, o quizás otros pajarillos más pequeños como carboneros, verderones o cualquier otro; incluso puedes haber visto alguna ardilla, conejos de campo, o quizás algún corzo; y si el paseo lo has hecho en primavera, habrás visto una gran variedad de mariposas, la mantis religiosa y cualquier otro tipo de insecto. Si eres aficionado a la fauna silvestre, llévate en la mochila para el paseo, alguna guía de campo que te permitirá disfrutar aún más.



SUMARIO

• PRESENTACIÓN	3
• HISTORIA CINTURÓN VERDE	4-7
• ANTIGUOS NÚCLEOS RURALES	8
• BENEFICIOS DEL CINTURÓN VERDE	9-13
• RUTAS POR EL CINTURÓN VERDE	14-49
• RELACIÓN DE ALGUNAS MUESTRAS DE FLORA Y FAUNA	50-60
• RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA ANTES DE SALIR DE RUTA	61-62
• SUMARIO	63

Playa Fuente Prior (Río Arlanzón)

