

Esta guía de senderismo sostenible de Puebla de Arenoso te llevará a descubrir la naturaleza y cada rincón de las montañas que le rodean de una manera responsable y respetuosa con el medio ambiente.

Situada en el corazón del Alto Mijares, en la provincia de Castellón, este lugar guarda los más admirables parajes en los que podrás seguir los Pasos e investigar las Raíces que hoy habitan la zona.

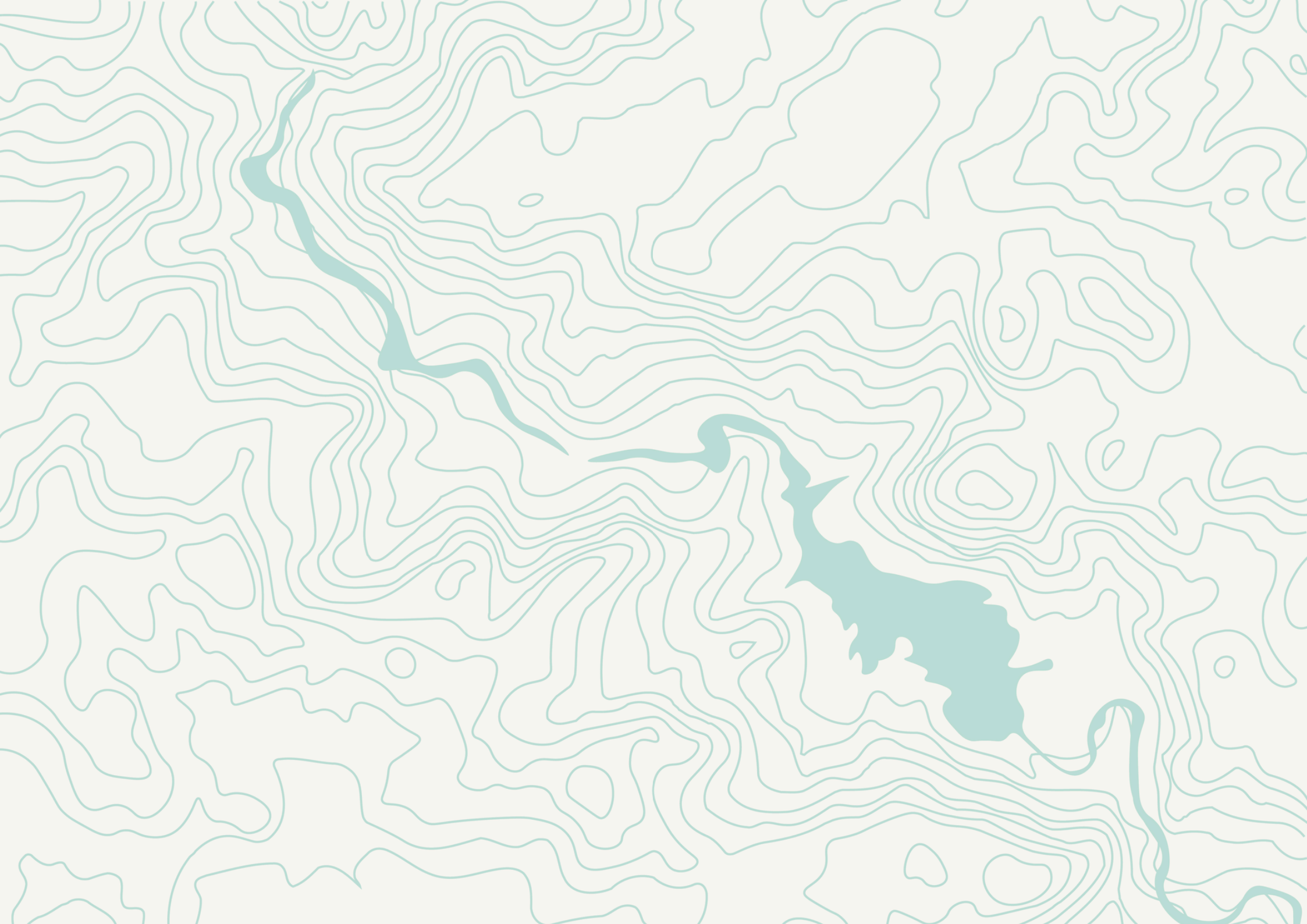
## PASOS Y RAÍCES




## PASOS Y RAÍCES

Guía de senderismo sostenible  
en Puebla de Arenoso

ELENA MUÑOZ COLLADO







Al escultismo, que me enseñó que a cada paso que damos, y a cada lugar al que vayamos, debemos dejar el mundo un poco mejor de lo que nos lo encontramos.

Y a Enduroland y los voluntarios y voluntarias que recuperan las sendas de nuestros antepasados para que todos podamos disfrutarlas.



# CONTENIDOS

- 0.1 PASOS
- 0.2 RUTAS
- 0.3 BIODIVERSIDAD
- 0.4 ADOPTA UN SENDERO



# PASOS

Si te has topado con esta guía en tu camino y tienes la suerte de ir a la montaña, hay ciertas cosas que debes saber.

Cuando nos adentramos en la naturaleza hay una serie de medidas que debemos tomar para tratar de no dejar huella en el entorno así como para ayudar a cuidar de él.

Se trata de dejar los lugares a los que vamos, mejor de lo que nos lo hemos encontrado para quien venga detrás de nosotros.

Antes de comenzar Pasos y Raíces, os dejo algunas recomendaciones para cuando realices estas rutas.

Camina  
DENTRO del  
SENDERO

Evita hacer  
FUEGO

Respetar la FAUNA Y  
FLORA, recuerda que no  
son souvenirs que te puedas  
llevar a casa

Coloca tu COCHE en lugares  
habilitados y donde no moleste

Disfruta de los  
sonidos de la  
naturaleza en lugar  
de la MÚSICA

Recoge la  
BASURA  
del suelo (aun-  
que no sea tuya)



# RUTAS

## 0.1 CHORRADOR DE LA UMBRÍA



- 📍 GPS
- 🚩 Inicio: Puebla de Arenoso
- 🔄 Tipo de ruta: Circular
- 📏 Distancia: 10'4km
- ⬆️ Desnivel de subida: 525m
- ⬆️ Desnivel de bajada: 525m
- 💓 Dificultad física: Media
- ⚙️ Dificultad técnica: Media
- ⌚ Tiempo estimado WALK: 2h15'
- ⌚ Tiempo estimado RUN: 1h 34'

Esta ruta circular señalizada y homologada, se corresponde con el SLCV-57, un sendero local que recorre los parajes y fuentes más emblemáticos de Puebla de Arenoso, como son el Chorrador de la Umría, el árbol monumental de la Carrasquica o las fuentes de San Miguel y Almajal.

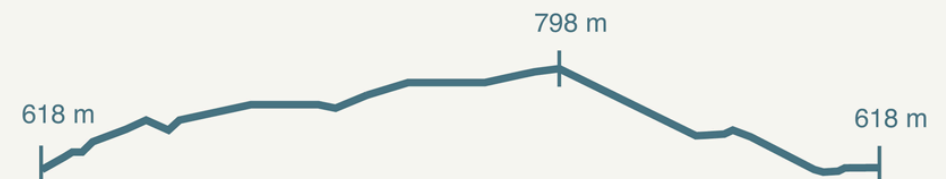
Todo ello con unas impresionantes vistas desde el Mirador de la Grana y un bosque mediterráneo que os deleitará durante toda la ruta.

Esta ruta está afectada por el incendio de Marzo de 2023, así que una parte de ella discurre por zonas calcinadas.


Como lugar destacado encontraréis la Fuente de San Miguel, fuente a la que se le atribuyen poderes curativos, y en época de Pascua se hacen romerías en honor al Santo.

Durante el recorrido podrás ver enormes chopos de mas de 200 años y un pequeño refugio techado en los que encontrar algo de sombra.

SENDA	7'5KM - 72,1%
PISTA	1'9KM - 18'3%
ASFALTO	1KM - 9'6%







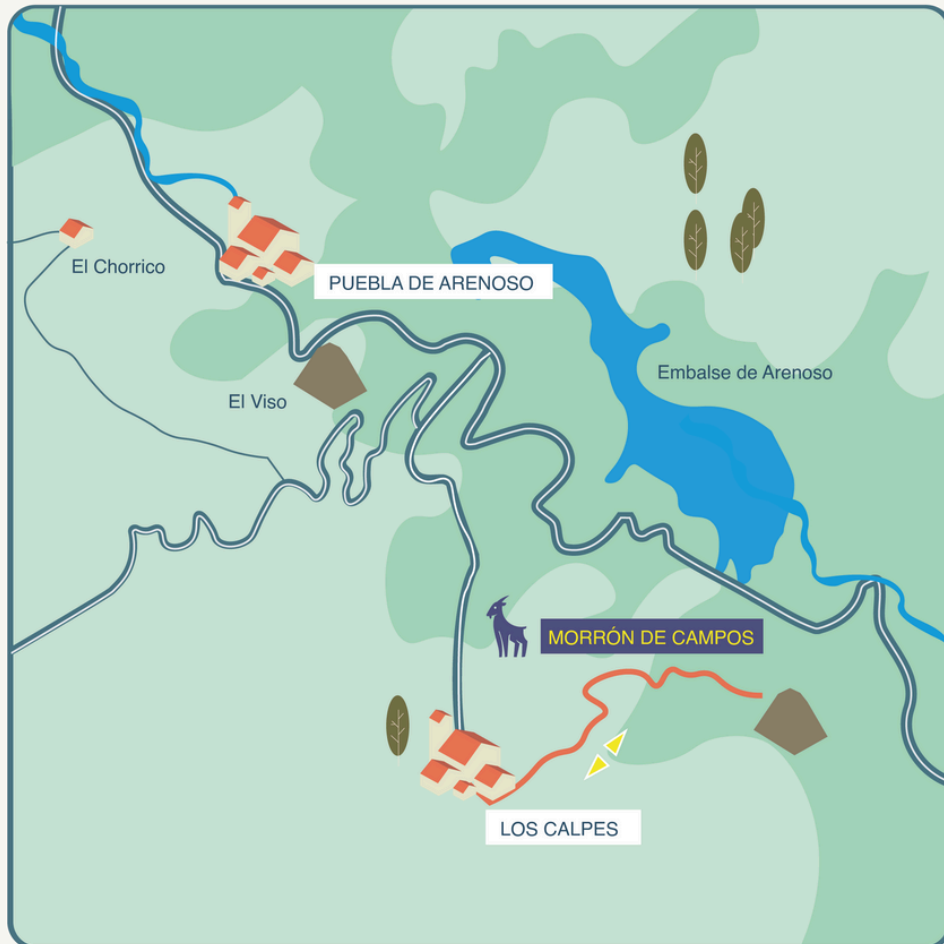
En el Chorrador de la Umbría, encontrarás esta pintoresca cavidad, donde chorrea agua procedente de la fuente.

Puedes aprovechar para refrescarte pero siempre con cuidado de no pisar la vegetación para no alterar el entorno.



# RUTAS

## 0.2 MORRÓN DE CAMPOS



- 📍 GPS
- 📍 Inicio: Los Calpes
- 🔄 Tipo de ruta: Lineal
- 📏 Distancia: 5,68 km
- 📈 Desnivel de subida: 330 m
- 📉 Desnivel de bajada: 135 m
- 💓 Dificultad física: Media
- ⚙️ Dificultad técnica: Baja
- 🕒 Tiempo estimado WALK: 1h 14'
- 🏃 Tiempo estimado RUN: 51'

De corto recorrido, pero con un buen desnivel, este itinerario os lleva hasta el Morrón de Campos bordeando inicialmente el barranco de la Maimona y, posteriormente, el embalse de Arenoso.

A medida que avanzas, el sendero se hace más empinado, retándote a seguir adelante mientras disfrutas del aire puro y la tranquilidad del entorno. El camino está bien señalizado, y encontrarás varios miradores naturales.

Al llegar a la cima del Morrón de Campos, a casi mil metros sobre el nivel del mar, serás recompensado con una vista panorámica de 360 grados. En días despejados, podrás ver las sierras circundantes y, a lo lejos, incluso el mar Mediterráneo. Este es un lugar ideal para tomarse un respiro, disfrutar de un picnic y empaparse de la serenidad y majestuosidad del paisaje.

Lamentablemente la parte inicial de la ruta se vio afectada por el incendio de Abril de 2023.

SENDA	3,68 KM - 64,8 %
PISTA	1,6 KM - 28,2 %
ASFALTO	0,4 KM - 7 %







MORRÓN DE  
CAMPOS



# RUTAS

## 0.3 SENDERO BOTÁNICO



- 📍 GPS
- 📍 Inicio: Olba
- 🔄 Tipo de ruta: Circular
- 📏 Distancia: 3,69 km
- 📈 Desnivel de subida: 170 m
- 📉 Desnivel de bajada: 170 m
- 💪 Dificultad física: Baja
- ⚙️ Dificultad técnica: Baja
- 🕒 Tiempo estimado WALK: 48'
- 🕒 Tiempo estimado RUN: 33'

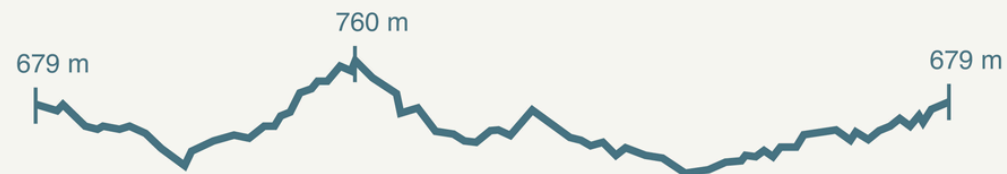
SENDA	2,2 KM - 61 %
PISTA	0,1 KM - 4,1 %
ASFALTO	1,3 KM - 34,9 %

Como su propio nombre indica, esta ruta discurre principalmente por un sendero con una gran diversidad vegetal y zonas de umbría increíbles. Está totalmente recomendado para familias con niños por su corto recorrido. Primero pasáis por el precioso barrio de Los Moyas y, desde allí, vais ascendiendo por un camino empedrado hasta llegar al Mirador de Olba.

A partir de aquí, descendéis por un tramo que progresivamente se va estrechando hasta llegar al río Mijares que cruzáis por una pasarela rodeada de vegetación densa que proporciona sombra y frescor y donde podrás quizás mojarle los pies en el agua fresca y cristalina

Con un corto paseo y por un sendero fluvial retornáis de nuevo a Olba.

A lo largo del Sendero Botánico, encontrarás una gran variedad de plantas, incluyendo especies aromáticas como el tomillo y el romero, así como árboles autóctonos como pinos y encinas.







ATENCIÓN  
PASARELA  
INUNDABLE



# RUTAS

## 0.4 CASTILLO DE LA VIÑAZA



- 📍 GPS
- 🚩 Inicio: Puebla de Arenoso
- 🔄 Tipo de ruta: Lineal
- 📏 Distancia: 4,5 km
- ⬆️ Desnivel de subida: 220 m
- ⬆️ Desnivel de bajada: 220 m
- 💓 Dificultad física: Media
- ⚙️ Dificultad técnica: Media
- ⌚ Tiempo estimado WALK: 1h
- ⌚ Tiempo estimado RUN: 25min

Esta ruta nos lleva a visitar el Castillo de Arenós o Castillo de la Viñaza y la Ermita de Los Ángeles. Se inicia desde El Viso.

Comenzarás por una pista a la que le seguirá un sendero.

Llegarás al Castillo de Arenoso, una antigua fortaleza que ofrece una ventana al pasado.

Este, con su ubicación estratégica, proporciona una atalaya perfecta desde donde se puede observar el impresionante paisaje circundante. La historia y la arquitectura del castillo te transportarán a épocas antiguas.

Cerca del castillo se encuentra la Ermita de Los Ángeles, un lugar de recogimiento y paz. Este pequeño santuario es un punto ideal para descansar

SENDA	1'3 KM - 28 %
PISTA	2'8 KM - 62 %
ASFALTO	400 m - 9 %



## CASTILLO DE ARENOSO

El Castillo de la Viñaza, también conocido como el Castillo de Arenós, es una fortificación que se encuentra en la cumbre de un promontorio en Puebla de Arenoso.

La historia del castillo se remonta a la Edad de Bronce, como nos narran los restos de cerámicas encontrados en el sitio. También se han hallado vestigios de la época ibera, lo que sugiere que este ha sido un lugar estratégico y habitado durante milenios.

El castillo de Arenós, sin embargo, es de origen islámico. La primera mención escrita del castillo aparece en un fuero de Teruel de 1177. Durante este periodo, la fortificación perteneció al rey almohade de Valencia, Zayd Abu Zayd.

Zayd Abu Zayd se convirtió al cristianismo tras la conquista de Jaime I de Aragón y retuvo el control de las tierras de la comarca del Alto Mijares. Como parte de la consolidación de su poder y para fortalecer alianzas, cedió el castillo en el matrimonio de su hija Alda con Blasc Ximénez de Arenós, hijo de Ximén Pérez de Arenós. Ximén Pérez de Arenós era un caballero y lugarteniente del rey aragonés, y la familia fue investida con el título de barones de Arenós.

Dos siglos después, en 1464, la baronía de Arenós fue confiscada por el monarca Juan II de Aragón debido a un conflicto con Jaime de Arenós. La baronía, junto con el título de Villahermosa del Río, fue entregada al hijo de Juan II, Alfonso. No obstante, Jaime de Arenós intentó resistir por las armas en 1476, destacando la continua importancia estratégica y personal del castillo.

El Castillo de la Viñaza ha jugado un papel crucial en la defensa de la región. Su posición estratégica le permitía controlar y vigilar el Valle del Alto Mijares, así como las rutas comerciales y militares que pasaban por la zona.

Hoy en día, las ruinas del castillo aunque se encuentran deterioradas aún se pueden explorar, ofreciendo una ventana al pasado y permitiendo imaginar la vida en épocas antiguas. Las murallas, torres y restos arquitectónicos cuentan historias de batallas, alianzas y cambios de poder que han moldeado la región a lo largo de los siglos.

El Castillo de la Viñaza es un símbolo del patrimonio cultural de Puebla de Arenoso y del Alto Mijares.

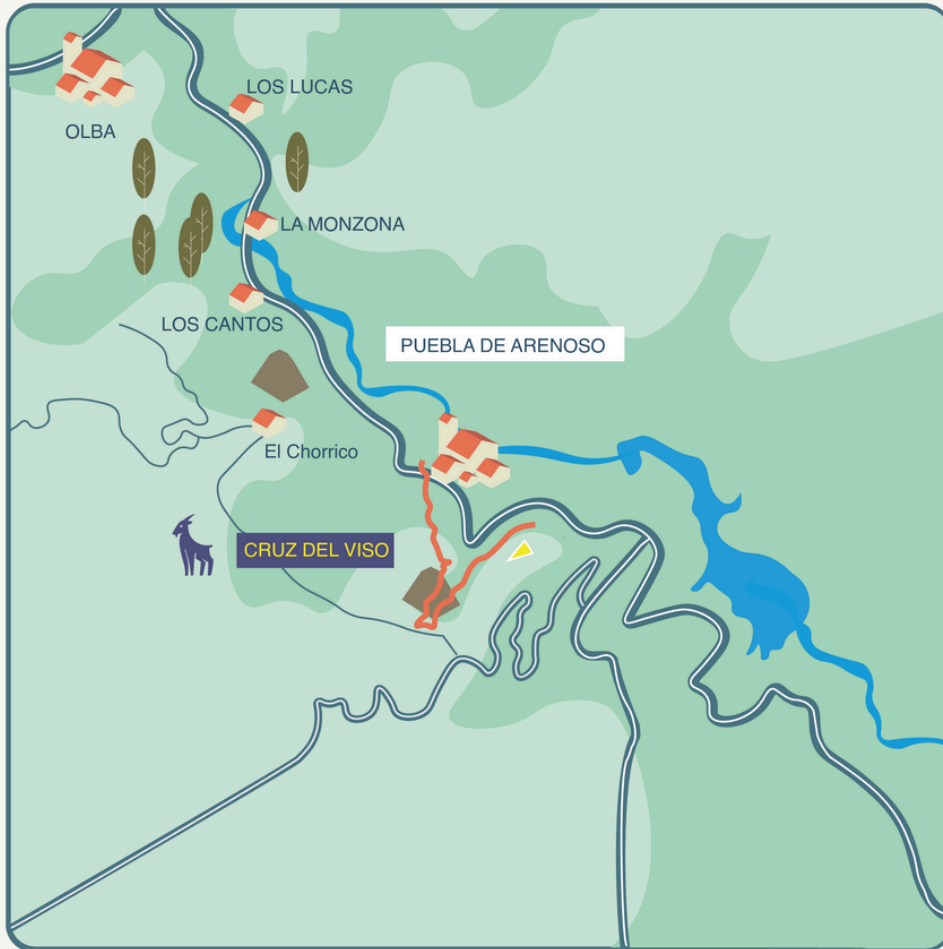
Se trata de un lugar donde la historia, la arquitectura y la naturaleza se entrelazan.





# RUTAS

## 0.5 RUTA NIDOS AMETRALLADORA. CRUZ DEL VISO



- 📍 GPS
- 🚩 Inicio: Puebla de Arenoso
- 🔄 Tipo de ruta: Lineal
- 📏 Distancia: 3'5 km
- 📈 Desnivel de subida: 400 m
- 📉 Desnivel de bajada: 400 m
- 💖 Dificultad física: Alta
- ⚙️ Dificultad técnica: Media
- 🕒 Tiempo estimado WALK: 1 h
- 🏃 Tiempo estimado RUN: 38 min

Siguiendo este track realizaremos la ruta que asciende desde Puebla de Arenoso a los Nidos de Ametralladora de la guerra civil situados en El Viso, una atalaya rocosa que corona la población con unas vistas impresionantes sobre El Valle del Alto Mijares.

El ascenso es moderado, pero constante, y a medida que subes, las vistas se vuelven cada vez más impresionantes.

En la parte superior hay que tener en cuenta que el camino discurre cercano a un cortado, y los niños deben ir acompañados y advertidos.

La ruta te lleva hasta los Nidos de Ametralladora, antiguos puestos de defensa de la Guerra Civil Española. Estos nidos, situados en El Viso, ofrecen una ventana al pasado y son testimonio de la intensa historia de la región.

Recomendación: disfruta de esta ruta a la hora del atardecer.

SENDA	3'3 KM - 94 %
PISTA	150 m - 4'2 %
ASFALTO	20 m - 0'5 %









# BIODIVERSIDAD

## 0.1 MAMÍFEROS Y REPTILES

La región del Alto Mijares alberga una variada fauna de mamíferos y reptiles, adaptados a los diversos hábitats que ofrece su paisaje montañoso y sus zonas húmedas. Estos animales desempeñan roles importantes en el equilibrio ecológico del ecosistema y contribuyen a la riqueza de la biodiversidad de la zona.

El clima del Alto Mijares se caracteriza por veranos cálidos y secos, e inviernos frescos y húmedos. Esta variación estacional influye en la disponibilidad de alimentos para los mamíferos y reptiles de la región.

La diversidad de hábitats en el Alto Mijares permite que los mamíferos y reptiles encuentren alimentos adecuados en diferentes momentos del año, contribuyendo así a su supervivencia y reproducción en el ecosistema.

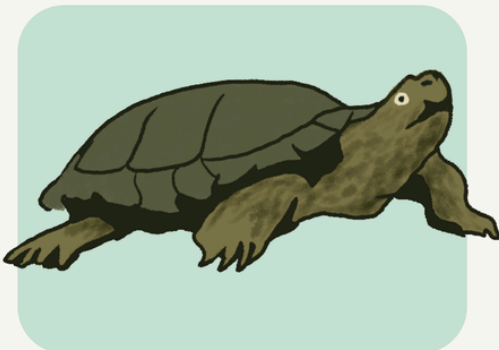
### Liebres

Adaptadas a los campos abiertos y montes bajos, las liebres son corredoras rápidas y ágiles que se alimentan principalmente de hierbas y vegetación baja. Son presas importantes para depredadores como zorros y aves rapaces.



### Galápagos Europeo

Estas tortugas de agua dulce son comunes en los arroyos, ríos y lagunas de la región. Se alimentan de plantas acuáticas, algas y pequeños invertebrados.



### Lagartijas

Las lagartijas son reptiles ágiles y rápidos que se encuentran en una variedad de hábitats, desde terrenos rocosos hasta áreas arboladas. Se alimentan de insectos, arañas y otros invertebrados.

### Jinetas

Estos pequeños mamíferos carnívoros se encuentran entre la vegetación densa y son ágiles cazadores de insectos, roedores y pequeños reptiles. Su hábito nocturno y su capacidad para trepar a los árboles los hacen difíciles de detectar.



### Las musarañas

son pequeños mamíferos insectívoros que pasan la mayor parte de su tiempo buscando insectos y otros invertebrados en el suelo y entre la vegetación. A pesar de su pequeño tamaño, las musarañas son animales territoriales y establecen hogares temporales en áreas protegidas y bien camufladas.

# BIODIVERSIDAD

## 0.2 ICTIOFAUNA

En las aguas del Alto Mijares, encontramos una variedad de especies de peces que contribuyen a la riqueza y biodiversidad del ecosistema acuático de la región. Entre estas especies destacan la anguila, la lisa y la perca, cada una con características únicas y adaptaciones específicas para su entorno.

Estas especies de peces desempeñan roles importantes en el ecosistema acuático ya que contribuyen al equilibrio de las cadenas tróficas, regulan las poblaciones de organismos acuáticos y sirven como indicadores de la salud del medio ambiente.

### Lisa

La lisa es un pez de cuerpo alargado y comprimido lateralmente, con una coloración plateada brillante en su vientre y flancos. Prefiere hábitats de aguas dulces y salobres, como ríos, arroyos y lagunas, donde se alimenta principalmente de algas, plantas acuáticas y pequeños organismos invertebrados. Es un pez social que forma cardúmenes y se mueve en grupos para protegerse de los depredadores y buscar alimento. La lisa es apreciada tanto por pescadores deportivos como por su valor comercial en la pesca comercial.



### Anguila

La anguila es un pez migratorio que habita en aguas dulces y saladas, con una distribución global que incluye el Alto Mijares.

Tiene un cuerpo alargado y serpentiforme, recubierto de una piel viscosa que le ayuda a moverse con facilidad a través del agua.

La anguila es conocida por su ciclo de vida único, que incluye una fase de larva en aguas marinas, seguida de una migración hacia aguas dulces, donde crece y se reproduce.

Es un depredador oportunista que se alimenta de una variedad de presas, incluyendo peces pequeños, crustáceos y gusanos.



### Perca

La perca es un pez depredador que habita en una variedad de ambientes acuáticos, desde aguas dulces hasta salobres. Se distingue por su cuerpo alargado y ovalado, con una coloración verde oliva en el dorso y un vientre blanco plateado. La perca es una cazadora ágil que se alimenta de una variedad de presas, incluyendo peces pequeños, insectos acuáticos y crustáceos. Es una especie popular entre los pescadores deportivos debido a su resistencia y sabor delicioso.



# BIODIVERSIDAD

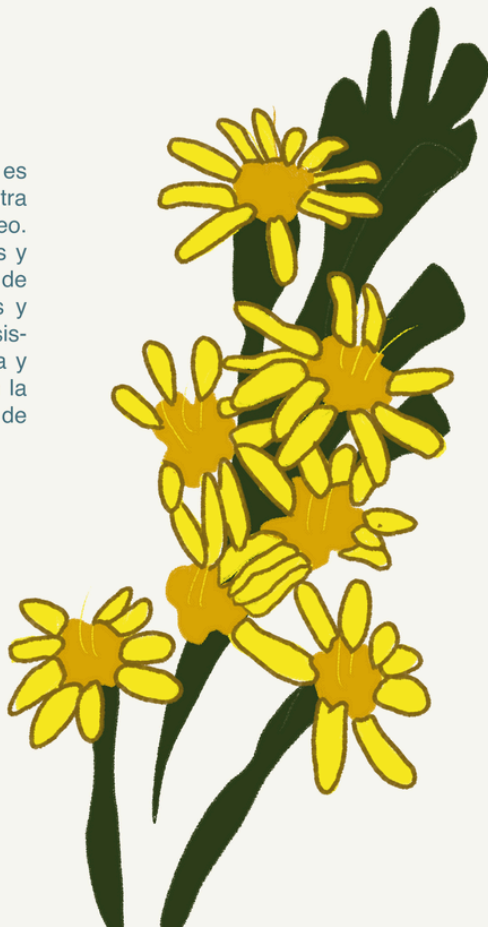
## 0.3 VEGETACIÓN

El paisaje del Alto Mijares está adornado por una variedad de especies vegetales que contribuyen a su belleza natural y a la biodiversidad del entorno.

Entre las especies más destacadas se encuentran la olivarda, el chopo, el algarrobo, el álamo y el sauce blanco, cada uno con características únicas y adaptaciones específicas a su hábitat.

### Olivarda

La olivarda, también conocida como acebuche, es un arbusto o árbol pequeño que se encuentra comúnmente en áreas de clima mediterráneo. Tiene hojas verde grisáceas y frutos pequeños y redondos que son una fuente importante de alimento para la fauna local, incluyendo aves y mamíferos. La olivarda es conocida por su resistencia a condiciones adversas, como la sequía y los suelos pobres, y es una especie clave en la regeneración de los ecosistemas después de incendios forestales.



### Chopo

El chopo, también llamado álamo blanco, es un árbol de hoja caduca que crece cerca de ríos, arroyos y áreas húmedas en el Alto Mijares. Tiene un tronco recto y esbelto, con hojas verdes brillantes que se vuelven amarillas en otoño antes de caer. El chopo es apreciado por su madera liviana y resistente, y su capacidad para estabilizar los márgenes de los ríos y prevenir la erosión del suelo.



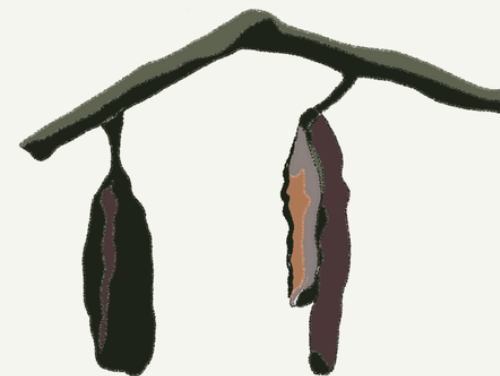
### Sauce Blanco

El sauce blanco es un árbol de hoja caduca que se encuentra comúnmente cerca de cursos de agua y áreas húmedas en el Alto Mijares. Tiene ramas delgadas y flexibles, con hojas lanceoladas y flores colgantes que aparecen en primavera. El sauce blanco es apreciado por su belleza ornamental y su capacidad para estabilizar los suelos y prevenir la erosión en márgenes de ríos y arroyos.



### Algarrobo

El algarrobo es un árbol de hoja perenne que prospera en climas cálidos y secos, como los que se encuentran en el Alto Mijares. Tiene hojas compuestas y frutos en forma de vaina llamados algarrobas, que son una fuente importante de alimento para la fauna local y se utilizan en la producción de alimentos para humanos, como harinas y jarabes. El algarrobo es conocido por su resistencia a la sequía y su capacidad para fijar nitrógeno en el suelo, mejorando así su fertilidad.





# ADOPTA UN SENDERO

Se trata de la adopción de senderos por parte de colectivos, empresas o particulares.

Actualmente, los ayuntamientos de estos pequeños pueblos no pueden asumir los costes de un mantenimiento con los estándares de calidad que nos caracterizan. Así que, con los ingresos por venta de camisetas, merchandising y este modelo de ayuda, Enduroland pretende seguir manteniendo los senderos de forma óptima para darle continuidad al proyecto.

Los adoptadores pagan una cantidad para colaborar en el mantenimiento de un sendero en concreto y ellos ponemos su nombre en el poste al inicio del sendero y en la ficha de la ruta correspondiente en la página web. Además, se realizará una publicación en las redes sociales agradeciendo la colaboración.





# ¿CÓMO ADOPTO UN SENDERO?

1

Elige el SENDERO que quieres adoptar según la zona

2

La CUOTA anua será renovable si así lo confirmas.  
Estas serán establecidas según las necesidades de mantenimiento

3

Añade tu NOMBRE tanto en la web como en el poste





## UN HOMENAJE A NUESTROS ANTEPASADOS

Si le preguntas a Vicent, fundador de Endulorand, te hablará de sus inicios “Esto empezó hace 20 años cuando al llegar a esta zona vimos que pistas forestales había las justas y por tanto moverse era muy complicado y la alternativa era meterse a las sendas, pero muy pocas de ellas estaban abiertas y muchas no eran ciclables. Fuimos preguntando poco a poco a las personas mayores de los pueblos y recuperando esas sendas y nos fuimos dando cuenta de que íbamos enlazando unos pueblos con otros.”



“Con internet, viendo lo que se hacía en otros países y preguntando qué se había hecho aquí anteriormente, pudimos buscar modelos para ir recuperando los caminos”

Te explicará que uno de los objetivos de Endulorand siempre ha sido la profesionalización del sector de rehabilitación de sendas a pesar de que el voluntariado es algo que ha hecho que esto funcione.

“La idea era contratar a personas de los pueblos, de esta manera el ayuntamiento proporcionaba un dinero que permitía recuperar las sendas a la vez que volvía el dinero directamente a modo de suelo para los habitantes de dicho pueblo.”

Te contará que “No estamos hablando de inventarnos caminos, si no de recuperar caminos que ya funcionaban” y que el programa de Adopta un sendero les ha salvado así como los senderos limpios nos salvaron del calcinamiento completo de la montaña en el incendio de 2023.

Pero la realidad es que más allá de su funcionalidad, del respeto por el entorno y del homenaje a los antepasados, es necesario un cambio de perspectiva respecto a la visión del ciclista o del senderista como erosionador de la montaña y empezar a relacionarnos con la naturaleza de una manera sostenible para favorecer el mantenimiento activo de las sendas.



Os invito a seguir explorando, a continuar caminando con respeto y admiración por el entorno que nos rodea. Recordando siempre que cada paso cuenta, no solo en el camino, sino en el compromiso de cuidar nuestra tierra.

Que las historias y paisajes compartidos en estas páginas os inspiren a vivir más plenamente, y a descubrir y cuidar nuevos horizontes.

Buen camino.



