

LA RUTA CORTA

# LA VÍA VERDE DEL LITORAL

Entre Huelva y el Algarve portugués

El viejo sueño de unir Huelva y el Algarve portugués a través de un puente ferroviario sobre el Guadiana no llegó nunca a fraguarse pero en cambio sí se construyeron los respectivos trazados ferroviarios hasta Vila Real, en el lado de Portugal, y Ayamonte en la orilla española. En la actualidad se han rehabilitado casi cincuenta kilómetros de ruta que se han convertido en la llamada Vía Verde del Litoral. Caminando, en bici o a caballo vamos a descubrir un interesante paisaje de marismas donde el medio natural ha sido aprovechado por el hombre: salinas, molinos y nuevas zonas de cultivo en invernadero jalonarán nuestra marcha. La influencia atlántica marca el carácter de la costa onubense haciendo que su clima sea más templado y húmedo que el de sus vecinas andaluzas. Una constante brisa del oeste, una mayor cantidad anual de llu-



vias y la aún escasa urbanización del litoral definen una costa de gran atractivo. Al margen del Parque Nacional de Doñana, la costa onubense almacena una nómina impresionante de parajes naturales que son el resultado de la interacción entre las fuertes corrientes marinas atlánticas y el aporte de los ríos que desembocan en la zona.

Comenzaremos la ruta en la explanada de la vieja estación ferroviaria de Ayamonte, actual estación de autobuses. A nuestras espaldas se encuentra el Guadiana y más allá la orilla portuguesa del río. Avanzaremos hacia el este, a la derecha se encuentra la marisma de Isla Cristina. En apenas seis kilómetros llegaremos al centro de interpretación "El Hombre y la Marisma" y más adelante a vieja la estación de Isla Cristina ocupada ahora por una gasolinera. El siguiente hito del recorrido es la estación de La Redondela, un buen paraje para descansar. El trazado de la ruta gira hacia el norte y deja atrás la línea de costa buscando la bulliciosa localidad de Lepe. Desde aquí la excursión se interna en una zona de pinares conocida como "La Tavirona", muy próxima al cruce sobre el río Piedras y la ciudad de Cartaya. El paisaje nos deleita de nuevo con la presencia de campos de naranjos. Viejas estaciones y apeaderos aparecerán en el horizonte: Aljaraque, La Mezquita y más adelante el puente sobre el Odiel, casi al final de la ruta. Una fuerte riada del Odiel arrastró en 1998 el puente original y gracias a la construcción de un nuevo paso no tendremos problemas para acceder a la monumental villa de Gibralforte, final del recorrido.

### FICHA TÉCNICA

- ♦ **Distancia:** 47 kilómetros (solo ida).
- ♦ **Tiempo empleado:** A pie será casi imposible cubrir el trayecto completo en una sola jornada. En bici y a un ritmo tranquilo emplearemos tres horas (solo ida).
- ♦ **Época del año recomendada:** Todas.
- ♦ **Desnivel acumulado:** 60 metros.
- ♦ **Dificultad de la ruta:** Muy fácil.
- ♦ **Cartografía y Bibliografía:** Hojas 981, 998 y 999 a escala 1:50.000 del Servicio Geográfico del Ejército. Guía de Vías Verdes de Editorial Anaya.
- ♦ **Situación del punto de salida:** Ayamonte se encuentra a 50 km. de Huelva.
- ♦ **Observaciones:** Si os gustan las Vías Verdes, en Huelva existen al menos otros dos itinerarios a través de viejos ferrocarriles: Molinos de Agua y Río Tinto.

## CASA RURAL LOS DOCE ROBLES

EN LA ARQUITECTURA NEGRA DE GUADALAJARA

Si quieres descansar y desconectar haciendo deporte Los Doce Robles es tu sitio. Una casa rural de alquiler por habitaciones donde sus dueños, Ester y Paco, os dan de desayunar como reyes y os ofrecen como actividad estrella (ahora en oferta): el tiro con arco. Está ubicada a las faldas del pico Ocejón, a unos mil metros de altitud, en la sierra del Robledal. ¿Lo mejor? Las rutas que os pueden aconsejar tanto de MTB, como de senderismo o para visitar los pueblos negros de la zona. Para más información:

[www.losdocerobles.com](http://www.losdocerobles.com)  
Reservas: 616 96 79 19

# VICTORY ENDURANCE

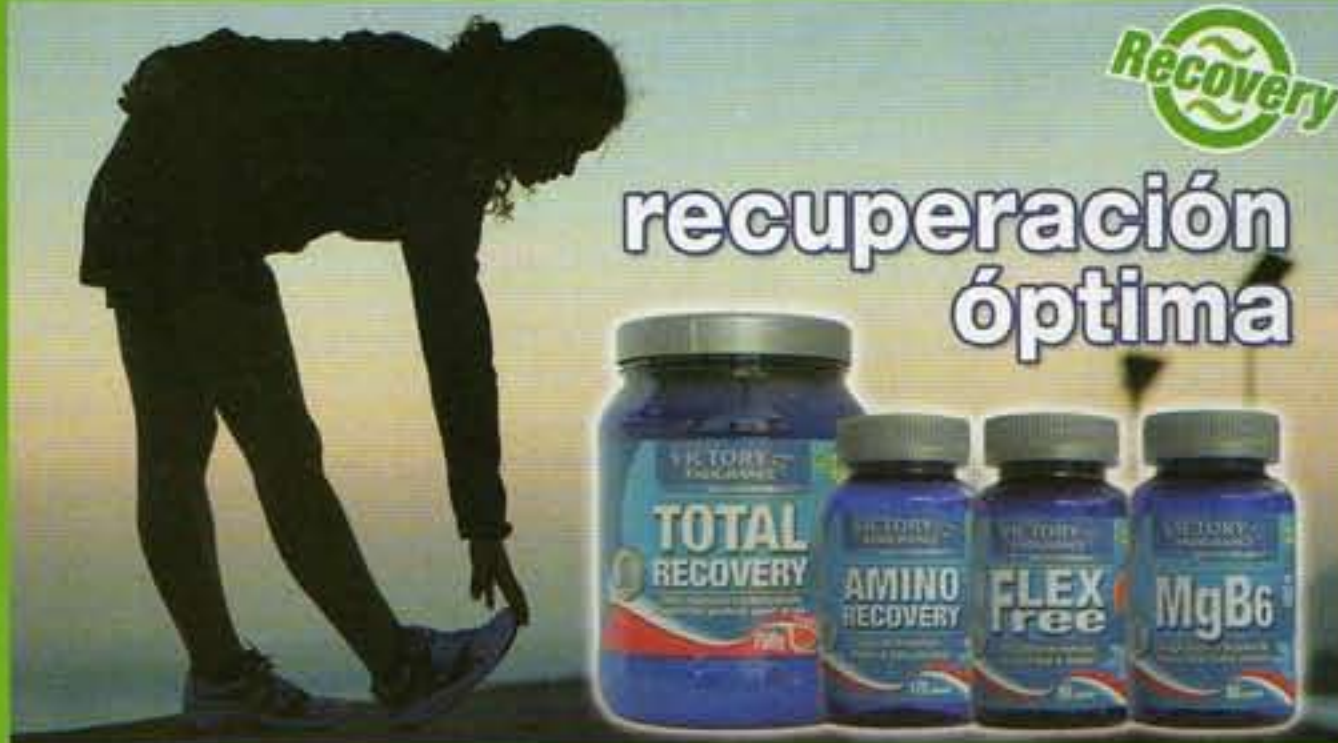
## hidratación máxima



## energía inmediata y prolongada



## recuperación óptima



Victory Endurance ha sido desarrollada y formulada por y para deportistas de resistencia, para aportar aquellos nutrientes que los deportistas necesitan y quieren rendir al máximo y seguir superándose día a día

**Iso Energy**, es más que un isotónico, te hidrata y aporta energía constante para estar siempre listo para hacer deporte. Disponible en sobres individuales. **Iso Energy P.V.R.:** 18,90€, **Iso Energy Drink P.V.R.:** 1,30€

Los productos de la gama energy están pensados para proporcionar energía de forma rápida y prolongada durante las sesiones de entrenamiento. **All Day Energy P.V.R.:** 9,90€, **Endurance Bar P.V.R.:** 1,90€, **Energy Boost Gel P.V.R.:** 1,90€, **Pump Gel P.V.R.:** 1,95€

La gama Recovery, te aporta los nutrientes necesarios para que tu cuerpo se recupere de los duros entrenamientos y poder seguir superándote día a día. **Total Recovery P.V.R.:** 21,90€, **Amino Recovery P.V.R.:** 19,50€, **Flex Free P.V.R.:** 29,50€, **MgB6 P.V.R.:** 9,50€



PÍDELO ENTU GIMNASIO O TIENDA HABITUAL



Dpto. Deportes y Dietéticos

Para encontrar más información sobre nuestros productos y puntos de venta: [www.victoryendurance.com](http://www.victoryendurance.com)