

AGROTURISMO, AGROTOURISM



En la Sierra de las Nieves, aún perduran vivas actividades tradicionales vinculadas a la agricultura y la ganadería que a través del agroturismo te invitamos a conocer. El visitante tiene la oportunidad de participar y descubrir actividades tradicionales en explotaciones agro ganaderas que pueden ofrecer alojamiento, restauración, degustación de productos típicos, talleres para descubrir la forma de cultivar, criar ganado, conservar productos, etc., estas experiencias contribuyen a la valorización de los recursos agrarios y ganaderos, la conservación de la biodiversidad, el paisaje, las tradiciones y la gastronomía de la Sierra de las Nieves.

Vive el agroturismo, una excepcional forma de aprender haciendo turismo. Esta son nuestras propuestas:

Actividades en la Huerta / Activities in the Vegetable Garden

Son una manera sencilla y divertida de que adultos y niños aprendan a sembrar, cuidar y recolectar frutas, hortalizas,... y que se inicien en las técnicas de cultivo de la agricultura ecológica.

Are a simple and fun way that adults and children learn to plant, care and harvest fruits, vegetables... and start cultivation of organic farming system.

Empresas que ofrecen las actividades:
Companies that offer these activities:
1 2 4 5



Aprendiendo a Injertar / Learning to graft

A través de esta actividad podrás iniciarte en el arte de injertar guiado por expertos agricultores. El injerto consiste en unir entre sí dos porciones de tejido vegetal vivo de tal manera que se unan y posteriormente crezcan y se desarrollen como una sola planta para así proporcionar el producto esperado, normalmente se emplea en frutales y cultivos leñosos.

Through this activity you can start in the art of grafting guided by expert farmers. Graft consists to join together two parts of living plant tissue in such a way that unite and then grow and develop as a single plant to provide the expected product, is normally used in fruit trees and woody crops.

Actividades en la granja / Activities on the Farm

Te proponemos cambiar tus hábitos cotidianos y conocer un estilo de vida diferente: visitar una granja y conocer los trabajos de alimentación, cuidados, limpieza y observación de sus animales: ovejas, cabras, conejos gallinas, etc. Una actividad ideal para dar a conocer entre los niños de donde vienen muchos de los productos que se comen y para educarles en el respeto por los animales.

We suggest you change your daily habits and learn a different lifestyle: visit a farm and learn the work of feeding, care, cleaning and observation of the animals: sheep, goats, rabbits, chickens, etc. An ideal activity to give known among children where come many of the products that they eat and to educate them in the respect for animals.



Actividades con un Cabrero o Pastor / Activities with a Goatherd or Shepherd



Nuestra sierra, gracias a sus especiales condiciones fisiográficas ha sido y, continúa siendo, un lugar propicio para la actividad ganadera. Los cabreros y pastores suponen hoy en día, y antaño muchísimo más, oficios que dieron sustento a muchos habitantes de nuestra comarca, aun siendo un trabajo duro, de sol a sol y todos los días del año. Merece la pena hacer una escapada y visitar una de estas explotaciones.

Thanks to its special physiographical conditions (relief, vegetation, climate, etc.) the "Sierra de las Nieves" has always been an area favourable to livestock breeding, which concentrated almost exclusively on sheep and goats. For this reason, goatherds and shepherds are nowadays, and in former times even more so, livelihoods that were a way of life for many of the inhabitants of our district, even though the work was hard, from sun-up to sun-down, every day of the year. Worth making a break and visit one of these farms.



Conoce la Agricultura Ecológica / Learn organic farming

La agricultura ecológica es un sistema de cultivo basado en la utilización óptima de los recursos naturales, sin emplear productos químicos, logrando de esta forma obtener alimentos orgánicos a la vez que se conserva la fertilidad de la tierra y se respeta el medio ambiente. Os invitamos en una huerta tradicional a que conozcáis este método de obtención de alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin sustancias químicas y obtenidos mediante procedimientos sostenibles, todo ello acompañado de talleres gastronómicos para su elaboración y degustación.

Organic farming is a system of farming based on the optimal use of natural resources, without using chemicals, obtaining in this way organic foods while the fertility of the land is preserved and respected the environment. We invite you in a traditional vegetable garden that you may know this method of obtaining healthy foods, of higher nutritional quality, without chemical substances obtained through sustainable procedures, all accompanied by gastronomic workshops for its production and tasting.



Recolección de Aceitunas / Olives Harvesting

El aceite de oliva es un producto milenario que desde fenicios y romanos es el ingrediente principal de la dieta mediterránea. Os proponemos compartir con un agricultor la experiencia de recolectar aceituna con el método tradicional llamado "vareo", que consiste en golpear con una vara las ramas del olivo hasta que la aceituna cae sobre una lona que recubre la periferia del árbol, además el agricultor, irá introduciéndonos en el interesante mundo del olivar y las distintas actividades relacionadas con el olivo: recogida de aceitunas, poda, arado, floración, injerta, etc. Opcionalmente, podremos visitar una almazara tradicional, disfrutar de un desayuno típico, talleres de jabón, etc.

Olive oil is an age-old product that from Phoenicians and Romans is the main ingredient of the Mediterranean diet. We invite you to share the experience of harvesting olives with the traditional method called "shaking", which consists of hitting the olive branches with a stick until the olive falls on a canvas covering the periphery of the tree, also farmer, will be introducing us in the interesting world of olive trees and various activities related to the olive tree: collection of olives, pruning, flowering, grafting, plowing, etc. Optionally, you can visit a traditional olive oil mill, enjoy a typical breakfast, workshops of soap, etc.



Empresas que ofrecen Actividades de Agroturismo - Companies that offer Agrotourism Activities

- 1. **Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
- 2. **La Casa Grande de El Burgo** • Mario - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 182 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
- 3. **Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
- 4. **Casas Rurales El Balatín** • Eva Reinaldo - Tels.: +34 600 457 974 - www.elbalatin.com - e.balatin@hotmail.com
- 5. **Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - [casaguармонда@hotmail.com](mailto:cасагуармонда@hotmail.com)
- 6. **Vera Rural** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.verarural.net - info@verarural.net
- 7. **Camping Loma Taivilla** • Tels.: +616 623 910 / 670 567 607 - www.lomataivilla.com - info@campingrural-lomataivilla.com

Reservas con 48 horas de antelación/ Reservations 48 hours in advance

Recolección de Castañas / Chestnuts Harvesting

Empresas que ofrecen las actividades:
Companies that offer these activities:

16

La llegada del otoño cubre de un manto policromado algunas zonas de la Sierra de las Nieves, debido a la diversidad de árboles de hoja caduca que existen y son los castaños una de las especies que más contribuyen a este paisaje tiñendo de multitud de colores los campos donde viven. Entre octubre y noviembre es el momento de recoger las castañas, queremos que conozcáis con la visita a un castaño como se recogen, su cultivo, sus aplicaciones en gastronomía y que disfrutéis de una "tostona", todo en un marco inigualable como son los castaños de la Sierra de las Nieves.

The arrival of the autumn covers with a polychrome mantle parts of the "Sierra de las Nieves", due to the diversity of deciduous trees that exist and are chestnut trees one of the species that contribute most to this landscape staining of multitude of colors the fields where they live. Between October and November is the time to harvest the chestnuts, we want you know with a visit to a chestnut grove as they are harvested, their culture, their applications in gastronomy and enjoy a "tostona", all in a unique setting such as the chestnut groves of the Sierra de las Nieves.



Recolección de Almendras / Almond Harvesting

15

Os proponemos compartir con un agricultor la experiencia de recolectar la almendra con el método tradicional, que consiste en golpear con una vara las ramas del almendro hasta que la almendra cae sobre una lona que recubre la periferia del árbol además, el agricultor irá introduciéndonos en el interesante mundo del almendar y las distintas actividades relacionadas con éste: la recogida, siembra, injerta, poda, arado y transformación de almendro a distintos frutales de pipa, etc.

We invite you to share the experience of harvesting almonds with the traditional method, which consists of hitting the almond branches with a stick until the almond falls on a canvas covering the periphery of the tree also, the farmer will be introducing us in the interesting world of almond trees and various activities related to it: almond harvesting, pruning, flowering, grafting, and transformation of almond to different fruit of pipe.

Empresas que ofrecen Actividades de Agroturismo - Companies that offer Agrotourism Activities

1. **Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
2. **La Casa Grande de El Burgo** • Mario - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 182 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
3. **Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
4. **Casas Rurales El Balatín** • Eva Reinaldo - Tels.: +34 600 457 974 - www.elbalatin.com - el.balatin@hotmail.com
5. **Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - casarujamonda@hotmail.com
6. **Vera Rural** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.verarural.net - info@verarural.net

Reservas con 48 horas de antelación/ Reservations 48 hours in advance

NATURALEZA, NATURE



Senderismo, rutas a caballo, barranquismo, largos paseos por su increíble botánica y fascinante geología... Todo eso puedes encontrarlo en el Parque Natural Sierra de las Nieves, declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO, este parque es uno de los últimos reductos del mundo en el que crecen los pinsapos, una reliquia botánica que se remonta a la época glaciar de la península.

Pero este espacio natural no sólo tiene interés para los amantes de la botánica. La aventura encuentra su lugar entre montañeros que quieren acometer la coronación del Pico Torrecilla, de 1.919 metros de altitud; así como los amantes de la espeleología, que encontrarán simas y pozos naturales, ornitólogos, senderistas, etc., en definitiva, cualquier persona que quiera disfrutar y vivir la aventura en este escaparate natural modelo de convivencia entre el Hombre y la Naturaleza. Estas son las actividades que os proponemos:

Hiking, horse riding routes, canyoning, walks by its amazing botanical and fascinating geology... All that you can find it in the Natural Park "Sierra de las Nieves", declared biosphere reserve by UNESCO, this beautiful park is one of the last redoubts of the world in which to grow the "pinsapo" (Spanish fir), a botanical relic dating from the ice age of the peninsula.

But this natural space is not only of interest to lovers of Botany. The adventure finds its place among mountaineers who want to undertake the crowning of the "Torrecilla" peak, 1.919 metres above sea level; as well as lovers of speleology, which will find caves and natural pools, birdwatchers, hikers, etc., in short, anyone who wants to enjoy and live the adventure in this natural showcase model of coexistence between Man and Nature. There are the activities that we propose:

Avistamiento de Aves / Birdwatching

La gran diversidad biológica de la "Sierra de las Nieves" propicia la posibilidad de avistar especies de aves únicas a nivel mundial. Visitaremos dos de los ecosistemas más representativos de la reserva:

- El valle fluvial, donde veremos desde invernantes como la cigüeña negra, el cormorán o la avefría, a residentes y estivales, como el chorlitejo chico, la culebrera europea o la garceta común.

- La montaña, donde podremos encontrar el halcón peregrino, a grupos de chovas piquirrojas, al avión roquero y el vencejo real, y, dominando el cielo, a la majestuosa águila real. Y en el bosque de pinsapos podremos divisar numerosas aves forestales (picos picapinos, agateadores, carboneros garrapinos...). Sumérgete en el mundo de la ornitología!!!

The great biodiversity of the "Sierra de las Nieves" allows to the possibility to catch sight of unique birds species worldwide. We will visit two of the most representative ecosystems of the reserve:

-The River Valley, where we will see from winter visitors such as the black stork, the cormorant or the lapwing, residents and summer, as the little ringed plover, the short-toed or the egret.

-The mountain, where we can find the peregrine falcon, chough groups, the crag and alpine swift, and dominating the sky, the golden eagle. And in the "pinsapo" forest , we will see numerous forest birds (woodpecker peaks, colliers tit...). Dive into the world of ornithology!



Senderismo / Hiking

El senderismo en la Sierra de las Nieves es la actividad ideal para los que deseáis pasar algunas horas agradables o incluso una o varias jornadas en contacto directo con la naturaleza. Las empresas de la zona ofrecen guías especializados que os enseñarán espectaculares valles, el bosque mediterráneo, pinsapos, ríos, la fauna que habita en ellos, etc. Como alternativa, en los meses de verano cabe la posibilidad de realizarlas bajo la luna llena. Haz senderismo y disfruta de nuestra naturaleza.

Hiking in the Sierra de las Nieves is the ideal activity for those who wish to spend some pleasant hours or even one or several days in direct contact with nature. The companies in the area offer specialized guides that will show you spectacular valleys, the Mediterranean forest, fir, rivers, wildlife that lives in them, etc. As an alternative, in the summer months it is possible to perform them under a full moon. Make hiking and enjoy our nature.

Bicicleta de Montaña / Mountain Bike

La bicicleta de montaña y nuestros guías te llevarán, a través de rutas homologadas, a los paraísos escondidos de la "Sierra de las Nieves", al ritmo que tú quieras, tanto si eres un experto como si te estás iniciando en el fascinante mundo de la bicicleta. Todo ello, guiado por monitores medioambientales que te informarán sobre la flora y la fauna, tradiciones, fiestas, gastronomía...

Mountain bike and our guides will take you, through approved routes, to the hidden paradises of the "Sierra de las Nieves", at the pace that you want, it doesn't matter if you're an expert or if you are just starting in the fascinating world of the bicycle. All this, guided by environmental monitors who will inform you about the flora and fauna, traditions, festivals, gastronomy...



- 1. La Rejertilla** • Jorge - Elisa - Tels.: +34 649 497 528 y 679 910 904 - www.rejertilla.com - rejertilla@gmail.com
- 2. Camping Loma Taivilla** • Tels.: +616 623 910 / 670 567 607 - www.lomataivilla.com - info@campingrural-lomataivilla.com
- 3. Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
- 4. Monteaventura** • Antonio Calvo - Tels.: +346 56 96 04 78 - www.monteaventura.com - info@monteaventura.com
- 5. Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
- 6. Casas Rurales El Balatín** • Eva Reinaldo - Tels.: +34 600 457 974 - www.elbalatin.com - el.balatin@hotmail.com
- 7. La Casa Grande de El Burgo** • Marion - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 181 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
- 8. Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - casaaguajarmonda@hotmail.com
- 9. Vera Rural** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.verarural.net - info@verarural.net
- 10. Barranquismo Aventura** • J.Ignacio - Tels.: +34 620 088 870 - www.barranquismoaventura.com - info@barranquismoaventura.com

Rutas en Todoterrenos 4x4 / Routes 4x4 vehicles



Déjate guiar por especialistas por la Reserva de la Biosfera y Parque Natural, en vehículos especiales todo-terreno conducidos por guías medioambientales, donde compaginamos el contacto con la naturaleza con visitas a nuestros pueblos llenos de tradición e historia.

Let you guide by specialists for the Biosphere Reserve and Nature Park, in special four-wheel vehicles, which are driven by environmental guides, where we combine the contact with nature with visits to our villages full of tradition and history.

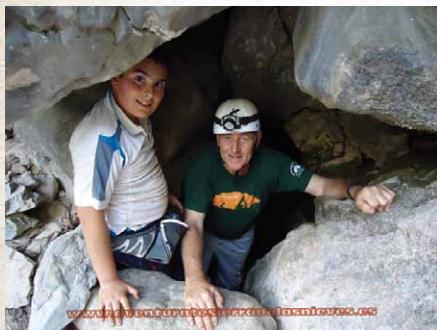
Rutas a Caballo / Horse riding routes

Nuestras sierra está llena de caminos que nos permiten ofrecer, en un entorno incomparable , paseos a caballo de distinta duración y exigencia. Conoce el interesante mundo del caballo y vive la experiencia de montar a través de rutas que no te dejaran indiferente, como las nocturnas bajo la luna llena.

Our mountains is full of paths that allow us to offer, in an incomparable environment, rides a horse of different duration and demand. Discover the exciting world of the horse and live the experience of riding through routes that will not leave you indifferent, as the routes under the full moon.



1 7



Espeleología / Speleology

Si lo tuyo son las cuevas, cavernas o lugares recónditos de gran belleza...experimenta la espeleología. La Sierra de las Nieves alberga multitud de cavidades subterráneas con multitud de formaciones y que las empresas muestran de forma guiada y respetuosa de mano de los mejores especialistas.

If you love caves or hidden places of great beauty... experience speleology. The "Sierra de las Nieves" is home to many underground cavities with a multitude of formations and which companies are guided and respectful form of hand of the best specialists.

Multiaventura / Multi-adventure

Esta es la perfecta combinación para los que quieren todo, una oportunidad ideal para disfrutar de la naturaleza y entorno de una forma diferente y divertida a través de diversas actividades de aventura para vivirlas en compañía de la familia o de los amigos. Puedes elegir entre la combinación de estas actividades: orientación, tirolina, skyline, tiro con arco, escalada, senderismo, talleres, etc.

This is the perfect combination for those who want it all, an ideal opportunity to enjoy the nature and environment of a different and fun way through various adventure activities to experience in the company of family or friends. You can choose between the combination of these activities: orientation, zip-line, skyline, archery, climbing, hiking, workshops, etc.



1 2 3 10



Escalada / Climbing

La Sierra de las Nieves te invita a que descubras una práctica deportiva en auge como es la escalada, para ello dispone de zonas habilitadas con distintos tipos de dificultad para adaptarse a los diferentes niveles y edades, adaptables a niños, jóvenes y adultos, todo ello con guías titulados y especializados.

The "Sierra de las Nieves" invites you to discover a sport is booming as climbing, for it has zones enabled with distinct types of difficulty to suit different levels and ages, adaptable to children, youth and adults, all these with qualified and specialized guides.

Actividad de Iniciación Masajes en Pareja / Initiation massage in couple

7

La riqueza natural de la Reserva de la Biosfera de la Sierra de las Nieves permite a los visitantes, disfrutar de unos entornos privilegiados donde contemplar la naturaleza, un lugar donde relajarse y simplemente disfrutar... Os proponemos disfrutar, de la mano de un especialista, de sesiones de masaje en las que, además de aprender técnicas de relajación y masajes, harán sus prácticas entre parejas, lo que hará de esta una experiencia aún más gratificante.

The natural wealth of the Biosphere Reserve of the "Sierra de las Nieves" allows visitors, enjoy privileged surroundings where contemplate the nature, a place where to relax and simply enjoy... We invite you to enjoy, guides by a specialist, massage sessions in which, besides learning relaxation techniques and massage, will do your dating practices among couples, which will make this an even more rewarding experience.



Yoga y Pilates / Yoga and Pilates



La Sierra de las Nieves nos ofrece un paisaje de ensueño fruto de su combinación de valles, montañas, ríos, pueblos blanco... La riqueza natural de la Reserva de la Biosfera de la Sierra de las Nieves permite a los visitantes, disfrutar de unos entornos privilegiados donde contemplar la naturaleza, un lugar donde relajarse y simplemente disfrutar.... Os proponemos disfrutar de estas dos actividades al aire libre, rodeados de parajes espectaculares, que mejoraran tu bienestar físico y mental.

The "Sierra de las Nieves" offers us a dreamscape result from its combination of valleys, mountains, rivers, white villages... The natural wealth of the Biosphere Reserve of the "Sierra de las Nieves" allows visitors, enjoy privileged surroundings where to contemplate the nature, a place where to relax and simply enjoy... We suggest you enjoy both activities outdoors, surrounded by spectacular landscapes, which will improve your physical and mental well-being.

Empresas que ofrecen Actividades de Naturaleza - Companies that offer Nature Activities

- 1. La Rejertilla** • Jorge - Elisa - Tels.: +34 649 497 528 y 679 910 904 - www.rejertilla.com - rejertilla@gmail.com
- 2. Camping Loma Taivilla** • Tels.: +616 623 910 / 670 567 607 - www.lomataivilla.com - info@campingrural-lomataivilla.com
- 3. Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
- 4. Monteaventura** • Antonio Calvo - Tels.: +346 56 96 04 78 - www.monteaventura.com - info@monteaventura.com
- 5. Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
- 6. Casas Rurales El Balatín** • Eva Reinaldo - Tels.: +34 600 457 974 - www.elbalatin.com - el.balatin@hotmail.com
- 7. La Casa Grande de El Burgo** • Marion - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 181 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
- 8. Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - casaguajarmonda@hotmail.com
- 9. Vera Rural** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.verarural.net - info@verarural.net
- 10 Barranquismo Aventura** • J.Ignacio - Tels.: +34 620 088 870 - www.barranquismoaventura.com - info@barranquismoaventura.com

Reservas con 48 horas de antelación/ Reservations 48 hours in advance

GASTRONOMÍA, GASTRONOMY



La gastronomía de la Sierra de las Nieves se basa en la riqueza y variedad de los cultivos y en la enorme cantidad de frutos y productos silvestres de sus montes. Las carnes del ganado, todo tipo de hortalizas y frutas de temporada, aceitunas, almendras e higos, cereales y un sin fin de legumbres, se unen a espárragos, setas, tagarninas y cardos, a infinidad de plantas aromáticas o frutillos y bayas silvestres, a codiciadas y sabrosas piezas de caza. La historia, las costumbres, el ingenio e incluso a veces la necesidad supieron combinar estas inmejorables materias primas para obtener unos resultados de "chuparse los dedos". A través de las siguientes actividades, te proponemos que conozcas la gastronomía de la Sierra de las Nieves de una forma diferente:

The gastronomy of the "Sierra de las Nieves" is based on the richness and variety of the local produce and the vast quantity of fruit and wild products from the mountains. Meat, seasonal fruit and vegetables of all kinds, olives, almonds and figs, cereals and an endless selection of beans and pulses, are served with asparagus, mushrooms, edible thistles, an infinity of aromatic plants, or wild fruits and berries, and of course the prized and highly tasty pieces of game. History, tradition, ingenuity and even, at times, necessity, have been able to combine all these excellent raw materials to obtain results that are "finger-licking good". Through the following activities, we suggest you know the cuisine of the "Sierra de las Nieves" in a different way:



Taller de Elaboración de Comida Casera / Workshop on Elaboration of Homemade Food

2 3 4 5 6 7

Para profundizar en el conocimiento de la dieta mediterránea, os proponemos este taller para elaborar recetas típicas tradicionales de la Sierra de las Nieves con productos locales y de temporada recolectados por nosotros mismos. Recetas de antaño que han servido de sustento a los habitantes de la Sierra de las Nieves durante años y que harán despertar tus sentidos.

To deepen the knowledge of the Mediterranean diet, we propose this workshop to prepare traditional recipes of the "Sierra de las Nieves" with local and seasonal products harvested with ourselves. Traditional recipes that have provided sustenance to the inhabitants of the Sierra de las Nieves for years and will awaken your senses.

Desayunos Típicos Mediterráneos / Typical Mediterranean breakfast

1 2 3 5 6 7

Empresas que ofrecen las actividades:
Companies that offer these activities:

La dieta Mediterránea es una filosofía de vida que combina una dieta equilibrada y variada, transmitida a través de los siglos, con el estilo de vida típico del Mediterráneo, complementado con una actividad física regular. Para contribuir a fomentar esta dieta, te invitamos a que conozcas como es un desayuno típico mediterráneo, en un lugar con encanto rodeado de naturaleza, a base de zumo de naranja natural, café o infusión, pan cateto, aceite de oliva, jamón, queso fresco de cabra, mermeladas caseras, frutos secos, repostería ,etc. Todo ello, elaborado de forma tradicional por sabias manos que nos explicarán sus secretos mejor guardados.

Mediterranean diet is a life philosophy that combines a balanced and varied diet, transmitted through the centuries, with the typical lifestyle of the Mediterranean, complemented with a physical activity regular. To help promote this diet, we invite you to know as it is a typical Mediterranean breakfast, in an enchanting place surrounded by nature, based on fresh juice orange, coffee or infusion, homemade bread , olive oil, ham, fresh cheese of goat, homemade marmalade, nuts, pastries, etc. All of this, made in the traditional manner by wise hands, that will share their best-kept secrets with you.



Almuerzos o Cenas “Maridaje” / “Maridaje” Lunch or Dinner

4

El “Maridaje” consiste en el arte de combinar platos y vinos con el objetivo de lograr una sinergia de aromas, sabores e incluso de colores. El menú consta de varios platos que variarán cada mes en función de los productos de temporada de la zona. Esta cena estará compuesta de 2 tapas, una entrada, un pescado, una carne y un postre, todo ello maridado con 5 vinos diferentes que nos harán alcanzar el zenit de los paladares más exigentes.

“Maridaje” or food and drink pairing, consists in the art of combining different dishes and wines with a view to obtaining a synergy of aromas, tastes and even colours. The menu consists of several dishes which vary each month in function of the seasonal products of the area. This dinner will consist of 2 tapas, a starter, a fish course, a meat course and a dessert, each of which will be paired with 5 different wines which will make even those with the most demanding of palates reach new heights of appreciation.

Talleres de Elaboración de Productos Tradicionales / Workshops on Elaboration of Traditional Products

1 2 3 5

A través de diferentes actividades podéis conocer de primera mano los procesos de elaboración y las características singulares de productos como el queso, la mermelada, pan, repostería tradicional o recetas como la del gazpacho o el ajo blanco. En los diferentes talleres, os guiarán de forma activa, prestando especial interés, a los procesos de elaboración y las formas artesanales y tradicionales que se usaban tiempo atrás.

Through different activities, you can see first hand the production processes and the unique features of products such as cheese, marmalade, bread, traditional pastries or recipes like “gazpacho” or white garlic. In the different workshops, you will be guided in an active way, paying special interest, to development processes and artisanal and traditional forms that were used long ago.



Almuerzo Romántico / Romantic Lunch

5

Podremos disfrutar de un almuerzo romántico y exclusivo en un entorno natural inmejorable. En este almuerzo, se podrán degustar exquisitos platos de la gastronomía de la Sierra de las Nieves, además de disfrutar de un ambiente romántico en plena naturaleza, a orillas del río Turón, acompañado de una sesión de fotografía en lugares de gran atractivo paisajístico y donde los participantes darán rienda suelta a su romanticismo para inmortalizarlo en un fantástico reportaje.

6.- Romantic lunch: we can enjoy a romantic and exclusive lunch in lovely natural surroundings. In this lunch, you can taste exquisite dishes of the gastronomy of the “Sierra de las Nieves”, besides enjoying a romantic atmosphere in the countryside, on the banks of the Turon River, accompanied by a session of photograph in places of great scenic attraction and where participants will unleash his romanticism to immortalize it in a fantastic photo album.

Empresas que ofrecen Actividades de Gastronomía - Companies that offer Gastronomy Activities

1. **Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
2. **Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
3. **Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - casaiguajarmonda@hotmail.com
4. **Antigua Venta San Antonio** • Antonio Ruiz - Tels.: +34 650 39 67 92 - www.casapaco.es - caspacodecoin@gmail.com
5. **La Casa Grande de El Burgo** • Mario - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 182 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
6. **Casas Rurales El Balatín** • Eva Reinaldo - Tels.: +34 600 457 974 - www.elbalatin.com - el.balatin@hotmail.com
7. **Camping Loma Taivilla** • Tels.: +616 623 910 / 670 567 607 - www.lomataivilla.com - info@campingrural-lomataivilla.com

Reservas con 48 horas de antelación/ Reservations 48 hours in advance

La deshidratación de alimentos ha sido, desde tiempos remotos, un medio de conservación de alimentos. Esta técnica consiste en eliminar una buena parte de la humedad de los alimentos, para que no se descompongan. Si los alimentos se protegen de los rayos directos del sol durante el proceso, conservan casi intactas todas sus propiedades. Conoce este saludable método de conservación, deshidratando productos de temporada de la huerta de la Sierra de las Nieves y aprende sus aplicaciones en la cocina.

Dehydration of food has been, since ancient times, a means of preservation food. This technique consists in eliminating much of the moisture of the food, so that they do not break down. If foods are protected from sun's rays during the process, preserved almost intact all its properties. You know this healthy method of conservation, dehydrating products in season from the garden of the Sierra de las Nieves and learn their applications in the cuisine.



Empresas que ofrecen Actividades de Gastronomía - Companies that offer Gastronomy Activities

1. **Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
2. **Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
3. **Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - casaguajarmonda@hotmail.com
4. **Antigua Venta San Antonio** • Antonio Ruiz - Tels.: +34 650 39 67 92 - www.casapaco.es - caspacodecoin@gmail.com
5. **La Casa Grande de El Burgo** • Mario - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 182 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
6. **Casas Rurales El Balatín** • Eva Reinaldo - Tels.: +34 600 457 974 - www.elbalatin.com - el.balatin@hotmail.com
7. **Camping Loma Taivilla** • Tels.: +616 623 910 / 670 567 607 - www.lomataivilla.com - info@campingrural-lomataivilla.com

Reservas con 48 horas de antelación/ Reservations 48 hours in advance

EXPERIENCIAS Y ACTIVIDADES ECOLÓGICO-CULTURALES, ECO-CULTURAL EXPERIENCES AND ACTIVITIES



La esencia de estas "experiencias" son rutas interpretadas etnográficas, talleres basados en gastronomía local, antiguos saberes relacionados con la artesanía y oficios, actividades medioambientales, de aventura y ecológico-sociales que integren el valiosísimo y diverso medio ambiente y las tradiciones ancestrales que emanan de nuestros pueblos..., todas con una fuerte impronta "Ecológico-Cultural", dependiendo de la estación puedes conocer:

-El cultivo de las naranjas en combinación con un taller sobre la elaboración de mermelada o de platos típicos de la región que se basan en esta fruta.

-El cultivo de castaños, su influencia en la cocina local y las propiedades medicinales de los frutos.

-La tradición quesera, el oficio del cabrero y la elaboración de quesos artesanales.

-La apicultura, la producción de miel y sus usos en la cocina.

Y mucho más...

The essence of these "experiences" are explained ethnographic routes, workshops based on local gastronomy, old crafts and trades related knowledge, environmental activities, adventure and eco-social activities that integrate the valuable and diverse environment and ancestral traditions which emanate from our peoples... all with a strong imprint "Eco-Cultural" depending on the season you can know:

-The cultivation of oranges in combination with a workshop on the preparation of jam or dishes of the region that are based on this fruit.

-The cultivation of chestnut trees, its influence on the local cuisine and medicinal properties of fruits.

-The cheese tradition, the craft of the goatherd and the handmade artisan cheese.

-Beekeeping, honey production and its uses in the kitchen.

And much more...

Apicultura / Beekeeping



A través de esta actividad, nos convertiremos en un auténtico apicultor, nos trasladaremos a una zona de colmenas, con el traje de apicultor, podremos castrar una de ellas, aprender en vivo a diferenciar la abeja reina de los zánganos, degustaremos miel directa de un panal, etc. Anímate y descubre el misterioso mundo de las abejas.

Beekeeping: through this activity, we will become a real beekeeper, we will move to an area of beehives, with the beekeeper suit, we will castrate one of them, we will learn live to differentiate the bee queen of drones, we will taste honey directly from a honeycomb, etc. Motivate and discover the mysterious world of the bees.

Visita Explotación Vides / Visit Vines Exploitation

3 11

El cultivo de la vid en la comarca de la Sierra de las Nieves ha sido muy importante desde época musulmana hasta finales del siglo XIX, debido a una plaga que hizo que muchos agricultores buscaran cultivos sustitutivos. Hoy en día, se está produciendo una reintroducción de este cultivo, con esta actividad te proponemos una visita a un viñedo familiar para que conozcas cómo se cultiva la uva, las variedades, la climatología, la composición del terreno, y muchos otros factores que se cuidan minuciosamente para obtener una uva de máxima calidad.

Visit vines exploitation: the cultivation of the vine in the region of the Sierra de las Nieves has been very important since Muslim period until the end of the 19th century, due to a plague that made many farmers to seek substitute crops. Today, we are seeing a re-introduction of this cultivation, with this activity, we suggest a visit to a family vineyard that you may know how grapes are grown, varieties, climatology, the composition of the ground, and many other factors that are meticulously cared to obtain top quality grape.



Talleres de Fibras Vegetales / Vegetable Fibers Workshops

3 4 8



El trabajo con fibras vegetales ha sido parte importante de la vida cotidiana de nuestros pueblos. Desde tiempo inmemorial, en el mundo rural encontramos objetos empleados tanto en el utensilio del agricultor como en los del ganadero: cestos, capachas, serones, espuertas, hondas, etc. Con esta actividad, podrás aprender a recolectar el esparto, la pita y la palma, nos explicarán los procesos de transformación que sufren antes de ser usados y por supuesto nos iniciaremos en el manejo de estas fibras con la elaboración de algún objeto.

Vegetable fibers workshops: working with plant fibers has been an important part of the daily life of our peoples. From time immemorial, in the rural world we can find objects have been used in the tools of the farmers: baskets, "capachas", "serones", "espuertas", "slinghots", etc. With this activity, you will learn to pull up "esparto", "pita" and palm, they will explain the processes of transformation that suffer before being used and, of course, we will initiate in the handling of these fibers with the elaboration of some object.

Taller de Aliños de Aceituna / Olive Dressing Workshop

3 5 6 8

La Sierra de las Nieves y el Valle del Guadalhorce cuentan con la única denominación de origen de aceituna de mesa que existe en España, la aceituna alorenía. Os proponemos la visita a una finca para que, de la mano de un agricultor, realicéis la recogida manual de la aceituna, lo que se conoce como "verdeo", conozcáis su cultivo, sus propiedades y sobre todo, que aprendáis a realizar el aderezado de aceitunas de la forma tradicional y con productos naturales. Incluye la visita a una empresa envasadora de aderezos de aceitunas.

Olive Dressing Workshop: The "Sierra de las Nieves" and the Guadalhorce Valley have the unique designation of origin there is table olives in Spain, "alorenía" olive. We suggest a visit to a farm so that the hand of farmer, you carry out manual harvest of olives, which is known as "verdeo", may know their cultivation, their properties and above all, to learn to make the spiced olives in the traditional way with natural products. It includes a visit to a packing company of dressing olives.



Recolección de Setas y Espárragos / Harvesting of Mushrooms and Asparagus

1 3 8

Con la llegada del otoño y por consiguiente de las primeras lluvias, la Sierra de las Nieves nos abre las puertas para disfrutar de la recolección de setas, espárragos, ... Es por ello, que os invitamos a dejarse llevar por el mundo de la micología y de los espárragos a través de rutas de gran encanto por las que podemos encontrar distintos tipos de setas. Te ofrecemos la posibilidad de elaborar un plato típico con las setas y espárragos que tú mismo has recolectado, todo ello en un entorno inmejorable.

Harvesting of mushrooms and asparagus: with the arrival of autumn and therefore of the first rains, the "Sierra de las Nieves" opens doors to enjoy picking of mushrooms, asparagus... That is why, we invite you to be carried by the world of mycology and asparagus , through routes of great charm where we can find different types of mushrooms and asparagus. We offer you the possibility of preparing a typical dish with mushrooms and asparagus which you yourself have harvested, all in lovely surroundings.

Rutas Interpretadas Etnográficas / Ethnographic Interpreted Routes 1 3 4 10 11

La Sierra de las Nieves esconde multitud de rutas etnográficas que te trasladarán al día a día de nuestros antepasados, caminos llenos de historia y sabiduría, rutas donde podrás ver los vestigios de los antiguos neveros, caleras, corrales de cabras hechos de piedra, eras, sistemas de riegos a través de acequias o un largo etcétera que no os dejaran indiferentes. Descúbrelos a través de guías especializados en la interpretación del patrimonio etnográficos de nuestra comarca.

Ethnographic Interpreted Routes: The "Sierra de las Nieves" hides many ethnographic routes that will translate you to the daily life of our ancestors, roads full of history and wisdom , routes where you can see the vestiges of the ancient snowfields, lime kilns, goat pens made of stone, beds, irrigation systems through canals or a many others that will not leave us indifferent. Discover them through ethnographic specialized in the interpretation of heritage guides from our region.

Empresas que ofrecen las actividades:
Companies that offer these activities:



Taller de Cerámica / Ceramic Workshop 5 8 9

Os proponemos que os iniciéis en esta técnica a través de un taller a manos de un alfarero que os ayudará a realizar con vuestras propias manos el objeto que elijáis. Esta actividad se puede completar con la realización de técnicas decorativas usadas en cerámica tradicionales, u otras más novedosas como la "Rakú", técnica tradicional oriental.

Ceramic workshop: we suggest that you start this technique through a workshop at the hands of a potter, who will help you make with your own hands the object you choose. This activity can be completed with the making of decorative techniques used in traditional ceramics, or other more innovative as the "Rakú", oriental traditional technique.

Taller de Pintura / Painting Workshop 8 9 12

Os invitamos a realizar un taller de pintura en uno de los tantos parajes naturales y rincones de la Sierra de las Nieves. Podréis aprender las nociones básicas sobre este arte o perfeccionarlo, las diferentes técnicas (acuarela, óleo, etc...), materiales utilizados, proporciones, volumen y teorías del color. Todo lo podremos plasmar realizando una pintura sobre el paisaje o rincón elegido.

Painting workshop: we invite you to make a painting workshop, at one of the many natural places and corners of the "Sierra de las Nieves". You can learn the basics about this art or perfect it, different techniques (watercolor, oil, etc.), materials used, proportions, volume and color theories. We can translate all making a painting on the landscape or choice corner.



Taller de Elaboración de Jabón Natural / Natural Soap Making Workshop 3 5 6 8



La mayoría de los jabones que compramos, son detergentes elaborados con sustancias químicas derivadas del petróleo que en muchos casos nos perjudican. Una buena alternativa es elaborar nuestros propios jabones naturales a partir de ingredientes sencillos y fáciles de encontrar. Este taller te permitirá reciclar el aceite que ya has usado para cocinar, para convertirlo en jabones naturales para la limpieza de tu hogar y la de tu ropa. Con ello, no sólo cuidarás de los tuyos y del medioambiente, sino que además ahorrarás en productos de limpieza.

Natural Soap Making Workshop: most soaps, that we buy, are detergents made with chemicals derived from petroleum that harm us in many cases. A good alternative, is to produce our own natural soaps using simple ingredients and easy to find. This workshop will allow you to recycle the oil that you've already used for cooking, to convert it into natural soaps for cleaning your home and your clothes. With it, you not only take care of your family and the environment, but that you also save on cleaning products.

Empresas que ofrecen Actividades Ecológico/Culturales - Companys doing Eco-cultural Activities

1. **La Rejertilla** • Jorge - Elisa - Tels.: +34 649 497 528 y 679 910 904 - www.rejertilla.com - rejertilla@gmail.com
2. **Camping Loma Taivilla** • Felisa / Ceferino - Tels.: +34 653 858 046 - www.campingpinsapoazul.com - info@campingpinsapoazul.com
3. **Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
4. **Monteaventura** • Antonio Calvo - Tels.: +346 56 96 04 78 - www.monteaventura.com - info@monteaventura.com
5. **Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
6. **Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - casaguajarmonda@hotmail.com
7. **Apiflora** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.apiflora.es - info@apiflora.es
8. **La Casa Grande de El Burgo** • Marion - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 181 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
9. **Charo Galván Lirio** • Charo Galván Lirio - Tels.: +34 657 547 262
10. **Rocío Peña** • Rocío Peña - Tels.: +34 600 067 236 - rociopm@hotmail.com
11. **Vera Rural** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.verarural.net - info@verarural.net
12. **Rosa Collado** • Rosa Collado - Tel.: +34 699 507 805 - www.estudiorosacollado.tk - rosacollado_2@hotmail.com

Reservas con 48 horas de antelación/ Reservations 48 hours in advance

La gran riqueza natural que tiene la Sierra de las Nieves, propicia la posibilidad de encontrar multitud de plantas silvestres (tomillo, hinojo, lavanda, romero, etc.) que pueden tener distintos usos. Os animamos a que, con la ayuda de guías medioambientales, conozcáis las características morfológicas de las plantas para su identificación, el período y su correcta de recolección, usos culinarios y medicinales y, otras informaciones de interés etnográfico vinculadas a las plantas. Esta actividad se puede completar con un taller de elaboración de productos cosméticos o de extracción de esencias tomando como base las plantas recolectadas.

Collection of wild aromatic plants: the natural wealth has the “Sierra de las Nieves”, contributes to the possibility of finding a multitude of wild plants (thyme, fennel, lavender, rosemary, etc.) that may have different uses. We encourage you to, with the help of environmental guides, know the morphologic characteristics of plants for identification, the period and its proper collection, culinary and medicinal uses and, other ethnographic interest information related to the plants. This activity can be completed with a workshop of production of cosmetic products or extraction of essences based on collected plants.



Tiro con Honda / Slingshot

4 8

La honda, aún hoy en día, es usada por cabreros y pastores de la Sierra de las Nieves para lanzar piedras para conducir el ganado y, en ocasiones, para defenderlo de animales salvajes. La honda es una larga trenza de fibra vegetal (esparto o pita), que se elabora de forma artesanal. Os proponemos que aprendáis el dominio de esta herramienta con la ayuda de un ganadero que os enseñará la técnica y manejo de éstas. Esta actividad se puede completar con un taller de elaboración de hondas.

The sling, even today, is used by goatherds and shepherds of the “Sierra de las Nieves” to throw stones to drive livestock and, occasionally, to defend it from wild animals. The sling, is a long braid of vegetable fiber (“esparto” or “pita”), which is made by hand. We suggest that you learn the mastery of this tool with the help of a farmer that will teach you the technique and handling of these. This activity can be completed with a workshop of elaboration of slings.

Taller de Elaboración de “Dornillos” / Workshop on elaboration of “Dornillos”

8

El dornillo es un cuenco de madera típico de la localidad serrana de El Burgo. Antaño, era utilizado por todas las personas que iban a trabajar al campo (cabreros, pastores, agricultores) como reciente para echar la comida para comer. Este taller consiste en conocer, junto a un artesano, la técnica para realizar uno de ellos, qué tipo de madera se utiliza, su mantenimiento, etc.

Workshop on elaboration of “Dornillos”: the “dornillo” is a typical wood bowl from the mountain village of “El Burgo”. Formerly, it was used by all the people who went to work to the field (goatherds, shepherds, farmers) as recent to take food and eat. This workshop consists of knowing, along with a craftsman, the technique for elaborating one of them, what kind of wood is used, maintenance, etc.



La Trilla / Thresh

8



Te proponemos hacer una escapada para vivir algunas de las tradiciones del medio rural a través de actividades como la trilla, que te hará sumergirte en lo más profundo mundo rural. La trilla era una de las actividades más frecuentes en los pueblos de la Sierra, consiste en separar, tras la siega o cosecha, el cereal de la paja. De la mano de un experimentado campesino, conoceremos la difícil tarea del cultivo de cereal y aprenderemos a trillar con una yunta de animales, aventaremos..., un salto en el tiempo que no te dejará indiferente.

We propose you to get away to live some of the rural traditions through activities such as threshing, that will make you to immerse yourself in the deepest rural world. Threshing, was one of the activities most frequent in the villages of the Sierra, consists of separating, after mowing or harvesting, the cereal of the straw. The hand of an experienced farmer, we will know the difficult task of the cultivation of cereal and learn to thresh with a team of animals, we will winnow... a jump in time that will not leave you indifferent.

Taller de Elaboración de Aceite / Oil Production Workshop

5

En este taller, los participantes realizarán todos los procesos necesarios para la obtención de este preciado producto, de forma similar a como se realizaría en una almazara tradicional, desde su limpieza, molturación, prensado, decantado, filtrado y embotellado del aceite. Cada participante se llevará el aceite de oliva extraído por él mismo.

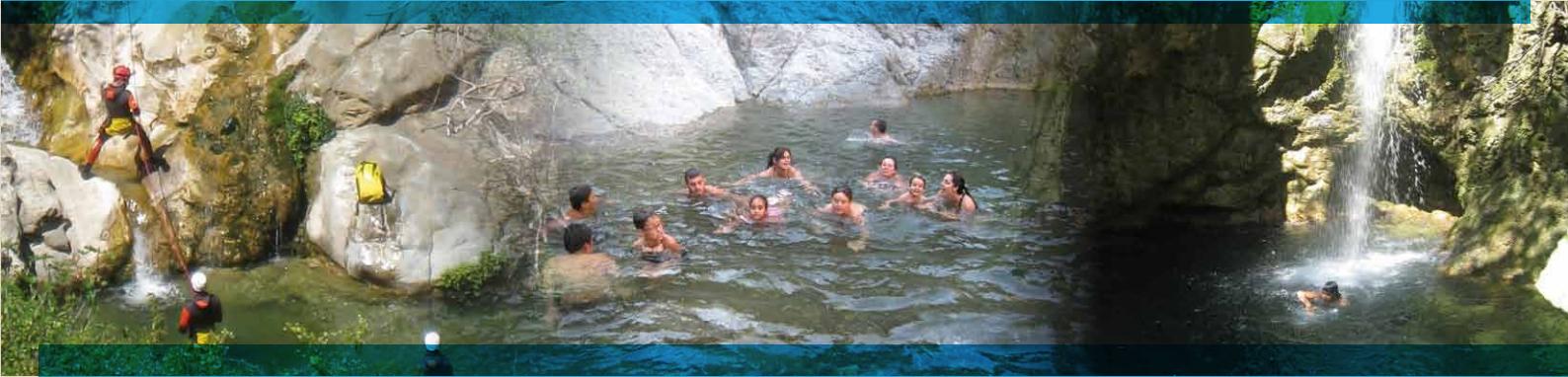
Oil production workshop: in this workshop, participants will do all the necessary processes to obtain this precious product, similar to how it would be done in a traditional mill, from cleaning, milling, pressed, decanted, filtered and bottled oil. Each participant will take the olive oil extracted for himself.



- 1. La Rejertilla** • Jorge - Elisa - Tels.: +34 649 497 528 y 679 910 904 - www.rejertilla.com - rejertilla@gmail.com
- 2. Camping Loma Taivila** • Felisa / Ceferino - Tels.: +34 653 858 046 - www.campingpinsapoazul.com - info@campingpinsapoazul.com
- 3. Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
- 4. Monteaventura** • Antonio Calvo - Tels.: +346 56 96 04 78 - www.monteaventura.com - info@monteaventura.com
- 5. Arte de Mis Manos** • Mariló Cejudo - Tels.: +34 647 154 024 y 952 480 228 - www.artedemismanos.com - info@artedemismanos.com
- 6. Casa Guajar** • Paqui Martín - Tels.: +34 626 018 228 y 952 459 766 - www.casaguajar.es - casaGuajarmonda@hotmail.com
- 7. Apiflora** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.apiflora.es - info@apiflora.es
- 8. La Casa Grande de El Burgo** • Marion - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 181 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
- 9. Charo Galván Lirio** • Charo Galván Lirio - Tels.: +34 657 547 262
- 10. Rocío Peña** • Rocío Peña - Tels.: +34 600 067 236 - rociopm@hotmail.com
- 11. Vera Rural** • Luna Vera - Tels.: +34 655 540 644 - www.verarural.net - info@verarural.net
- 12. Rosa Collado** • Rosa Collado - Tel.: +34 699 507 805 - www.estudiorosacollado.tk - rosacollado_2@hotmail.com

Reservas con 48 horas de antelación/ Reservations 48 hours in advance

AGUA, WATER



En la Sierra de las Nieves apostamos por un turismo responsable, donde al agua se convierte en uno de los atractivos más valiosos. En su recorrido por nuestros pueblos, encontramos frondosas riberas de ríos repletas de una exuberante vegetación, escenarios llenos de vida, paisajes que nos incitan a realizar travesías, barranquismo u otras actividades acuáticas inolvidables para nuestros sentidos. Cada rincón esconde un secreto y cada secreto una experiencia por descubrir. Estas son nuestras propuestas:

Barranquismo / Canyoning

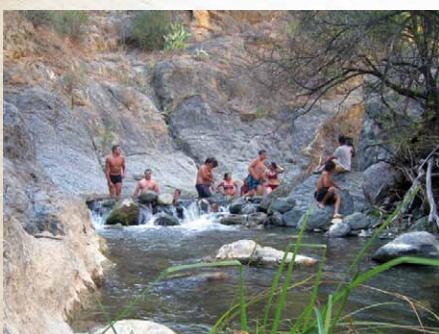
Actividad de gran atractivo deportivo y paisajístico, donde superaremos las adversidades del cauce de un río nadando, saltando o haciendo rappels:

Great sports and landscape attraction activity, where we will overcome the adversities of a river swimming, jumping or doing rappels.

In the Sierra de las Nieves, we are committed to responsible tourism, where the water becomes one of the most valuable attractions. On its tour of our villages, we find leafy riverbanks full of lush vegetation, full of life scenarios, landscapes that encourage us to make trips, canyoning and other aquatic activities for our senses. Every corner hides a secret and every secret an experience to discover. These are our suggestions:

Empresas que ofrecen las actividades:
Companies that offer these activities:

1 5 6



Travesías y Baños por el Río / Trips and Bath by the River

1 2 3 4 5

Una forma refrescante y amena de descubrir la flora y la fauna de ribera y disfrutar de inolvidables baños en sus cristalinas aguas.

A refreshing and enjoyable way to discover the flora and fauna of riberbank and enjoy unforgettable baths in its waters.

- 1. Aventúrate Sierra de las Nieves** • Elena González - Tel.: +34 634 854 641 - www.aventuratesierradelasnieves.es - info@aventuratesierradelasnieves.es
- 2. La Casa Grande de El Burgo** • Marion - Tels.: +34 952 160 232 y 952 160 181 - www.hotel-lacasagrande.com - elburgo@hotel-lacasagrande.com
- 3. Monteaventura** • Antonio Calvo - Tels.: +346 56 96 04 78 - www.monteaventura.com - info@monteaventura.com
- 4. Casas Rurales El Balatín** • Eva Reinaldo - Tels.: +34 600 457 974 - www.elbalatin.com - el.balatin@hotmail.com
- 5. Barranquismo Aventura** • J.Ignacio - Tels.: +34 620 088 870 - www.barranquismoaventura.com - info@barranquismoaventura.com
- 6. La Rejertilla** • Jorge - Elisa - Tels.: +34 649 497 528 y 679 910 904 - www.rejertilla.com - rejertilla@gmail.com