



Guía de actividad SENDERISMO NOCTURNO EN EL TORCAL SESIÓN DE ASTRONOMÍA Y OBSERVACIÓN DE PERSEIDAS (ANTEQUERA)

Naturaleza, cielo nocturno y respeto al entorno

11 AGOSTO 2026

Inscríbete al Sorteo de 20 plazas www.juventud.malaga.eu

Inscríbete en www.juventud.malaga.eu

ALÚA.es



Ciudad
de Málaga

Área de Juventud



El **senderismo nocturno** es una actividad de desplazamiento a pie por caminos y senderos en horario de noche, que permite descubrir el entorno natural desde una perspectiva diferente, prestando atención a los sonidos del entorno, el silencio, el cielo nocturno y los cambios del paisaje fuera de las horas de luz. En esta propuesta, la experiencia se completa con una **sesión de astronomía y observación de Perseidas**, aprovechando la oscuridad y las condiciones del entorno para identificar elementos básicos del firmamento y disfrutar de uno de los fenómenos astronómicos más conocidos del verano.

1.- Presentación de la actividad

¿En qué consiste?

¿Te imaginas recorrer de noche uno de los paisajes más sorprendentes de Málaga, bajo la luz de las estrellas y en plena época de Perseidas?

Eso es exactamente lo que propone esta jornada: una experiencia de **senderismo nocturno en El Torcal de Antequera**, combinada con una **sesión de astronomía y observación del cielo** en uno de los entornos naturales más espectaculares del interior malagueño. Caminaremos en grupo por un paisaje kárstico único, donde la noche transforma completamente la percepción del entorno y convierte cada tramo del recorrido en una experiencia más sensorial, más tranquila y más mágica.

El senderismo nocturno permite **descubrir la naturaleza desde otra perspectiva**. El silencio, el cambio de luz, los sonidos de la fauna nocturna y la amplitud del cielo convierten la actividad en una vivencia muy especial. Además, esta propuesta se enriquece con una parte de **iniciación a la astronomía**, en la que el grupo podrá acercarse al reconocimiento de **constelaciones, estrellas y al fenómeno de las Perseidas**, disfrutando del cielo de verano en un entorno privilegiado.

Ahora bien, también es importante recordar que el senderismo nocturno exige una actitud responsable. La menor visibilidad obliga a prestar más atención al terreno, a caminar con prudencia y a seguir en todo momento las indicaciones del equipo técnico. Precisamente por eso, esta actividad no solo invita a disfrutar del medio natural y del cielo nocturno, sino también a hacerlo desde el respeto, la seguridad y la convivencia.

Resumen Ficha técnica - Senderismo nocturno + astronomía

- Ubicación: término municipal de Antequera (Málaga).
- Entorno principal: El Torcal.
- Dificultad: baja-media, con necesidad de atención especial por tratarse de recorrido nocturno.
- Actividades principales: senderismo nocturno, orientación básica y observación astronómica.
- Elementos destacados: paisaje nocturno, observación de constelaciones, experiencia sensorial y posible observación de Perseidas.

2.- Dónde estamos: El Torcal de Antequera

La actividad se desarrollará en el **término municipal de Antequera (Málaga)**, en el entorno de El Torcal, uno de los espacios naturales más emblemáticos de la provincia.

El Torcal es un lugar especialmente sugerente para una actividad nocturna por la singularidad de su paisaje rocoso, por la sensación de aislamiento natural y por la belleza del cielo en las noches de verano. Durante la caminata, el grupo podrá disfrutar de una atmósfera completamente distinta a la del día: más silenciosa, más contemplativa y más conectada con el entorno.

Paisaje y entorno natural

El atractivo de esta actividad no reside solo en caminar de noche, sino en hacerlo en un espacio donde el relieve, la roca y el cielo forman una combinación espectacular. La noche ayuda a percibir de otra manera los contornos del terreno, la temperatura, los sonidos y la propia experiencia de grupo. Además, el entorno nocturno permite apreciar detalles que muchas veces pasan desapercibidos durante el día. Por eso, esta actividad une naturaleza, movimiento, orientación y observación del cielo en una jornada muy completa, en la que el medio natural se convierte en protagonista desde el primer momento.

Flora y fauna nocturna del entorno

El entorno de El Torcal alberga una vegetación adaptada a la media montaña mediterránea y a las características calizas del terreno, con **presencia de encinas, quejigos, matorral y plantas aromáticas** propias de este paisaje. Durante la noche, aunque la flora permanece en un segundo plano visual, sigue formando parte esencial del ambiente, **aportando olor, textura y siluetas al recorrido**.

En cuanto a la fauna, el **horario nocturno ofrece la posibilidad de percibir la actividad de especies que durante el día pasan más desapercibidas**. Es habitual **escuchar insectos nocturnos, detectar el vuelo de murciélagos** o percibir la presencia de aves nocturnas como mochuelos o búhos, siempre en función de la época y de las condiciones del entorno. También pueden apreciarse rastros o señales indirectas de pequeños mamíferos que habitan este espacio natural.

Esta dimensión nocturna enriquece la experiencia, ya que invita a prestar más atención a los sonidos, a los movimientos y a la vida natural que se activa cuando cae la noche.



Importante:

Se trata de un entorno de gran valor ecológico, por lo que es fundamental mantener silencio, respetar los caminos señalizados y no alterar la fauna ni la vegetación

3.- Material y requisitos básicos

Material técnico (aportado por ALÚA):

- Apoyo técnico y acompañamiento de guías y monitores.
- Algunos frontales o linternas, según disponibilidad.
- Material de apoyo para la sesión de astronomía, si la organización lo contempla.
- Botiquín de primeros auxilios.
- Vehículo de apoyo, si procede.

Qué debe traer cada participante:

- ♦ Calzado deportivo, preferiblemente botas de montaña.
- ♦ Mochila pequeña para agua y efectos personales.
- ♦ Pantalón largo.
- ♦ Sudadera o prenda de abrigo ligera.
- ♦ Ropa de abrigo adicional si la climatología lo aconseja.
- ♦ Linterna o luz frontal para mayor visibilidad.
- ♦ También puede usarse la linterna del móvil, aunque se recomienda luz propia.
- ♦ Repelente insectos
- ♦ Botella de agua.

Requisitos personales:

Es **muy importante no tener ninguna lesión reciente** ni ningún problema con las actividades al aire libre (alergias, claudicación física, toma de medicamentos, alcohol, etc.). Poder desenvolverse en terreno natural con seguridad.

Aconsejable no estar embarazada.

Es necesario seguir en todo momento las indicaciones del equipo de guías



No solo vienes a disfrutar de una caminata y una noche de estrellas; también entras en un espacio natural que debemos cuidar entre todos.

4.- Normas básicas de seguridad

1. Escucha siempre al personal técnico

El equipo de ALÚA explicará antes de comenzar las normas del recorrido y marcará en todo momento el ritmo y la organización del grupo.

2. Lleva iluminación adecuada

Se recomienda llevar linterna o frontal para mejorar la visibilidad durante la marcha.

3. Camina con atención y prudencia

La menor visibilidad obliga a prestar más atención al terreno, a los cambios de nivel y a los posibles obstáculos.

4. No te separes del grupo

Durante una actividad nocturna es especialmente importante mantener la cohesión del grupo y seguir siempre el itinerario marcado.

5. Respeta turnos, ritmo y paradas

Cada participante deberá seguir el ritmo general y respetar las pausas técnicas y de observación.

6. Hidratación y autoprotección

Aunque la actividad se realice de noche, será importante llevar agua, ropa adecuada y protegerse ante posibles cambios de temperatura.

7. En caso de duda, cansancio o incidencia

Comunícalo inmediatamente al personal técnico. La actividad está pensada para disfrutar del entorno con seguridad, no para forzar límites personales.



Escucha, respeta y disfruta:

La noche se disfruta mejor cuando caminamos con atención, calma y responsabilidad.

5.- Desarrollo de la actividad. Programación

- 20:00 h. Recepción y control de participantes en C/ Explanada de la Estación, parada del Autobús de línea nº 20 (justo enfrente de Parada de Bus Turístico frente a la Estación María Zambrano) Durante el trayecto se realizará una **parada intermedia para desayunar**.
- Salida hacia la zona de actividad.
- Inicio del recorrido de senderismo nocturno, con interpretación del entorno, orientación básica y observación del cielo.
- Desarrollo de la sesión de astronomía, con aproximación a constelaciones, estrellas y observación de Perseidas, según condiciones de la noche.
- 02:00 h. Llegada aproximada



(Los horarios podrán variar en función de la organización y desarrollo de la actividad).

Objetivos de la actividad



- Disfrutar de una experiencia de senderismo nocturno en un entorno natural singular.
- Acercarse al cielo nocturno y a la observación astronómica de forma guiada.
- Favorecer la convivencia, la participación y el respeto entre iguales.
- Promover actitudes de conservación y respeto del medio natural.
- Vivir una jornada diferente, combinando naturaleza, movimiento y astronomía.

6.- Valores ecológicos y comportamiento responsable



1. Respeto al entorno

La actividad se desarrolla en un espacio natural que debe cuidarse y recorrerse con prudencia.

2. No dejar rastro

Evita abandonar residuos, mover piedras innecesariamente o alterar el entorno.

3. Respeto a la fauna nocturna

La noche es un momento especialmente sensible para muchas especies. Es importante mantener una actitud tranquila y respetuosa.

4. Uso responsable de la luz

La iluminación debe utilizarse con sentido común, evitando molestias innecesarias al grupo o al medio.

5. Disfruta sin deteriorar

La experiencia no consiste en dejar huella física, sino en llevarte una vivencia positiva, segura y respetuosa con el lugar.



Importante:

La mejor huella que podemos dejar es la que no se ve: **recuerdos, aprendizajes y ganas de volver**

7.- ¿Qué incluye la actividad?

- Transporte ida y vuelta.
- Servicio de técnicos y guías.
- Material y equipo personal.
- Botiquín de primeros auxilios y Plan de Contingencias que contempla un Servicio de Urgencias
- Vehículo de apoyo. Seguro de Responsabilidad Civil y de Accidentes.
- Reportaje de fotos y/o video para posterior acceso y descarga de los participantes.
- Camiseta.
- Barrita energética, pieza de fruta y botellita de agua.

8.- Observaciones importantes

- Obligatorio presentar **DNI al comienzo de la actividad**.
- Es imprescindible ser **puntual en la salida del autobús** desde Málaga para no retrasar al grupo.
- Cada participante deberá llevar en su mochila la **comida del día** (bocadillo, fruta, snacks), ya que el almuerzo se realiza durante la actividad.
- En caso de condiciones meteorológicas adversas, la actividad podrá **anularse o modificarse**, siempre bajo el criterio de los técnicos y guías.
- Las horas de llegada a las diversas escalas de la actividad son **aproximadas** y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.
- Para participar en esta actividad es necesario estar en **buena condición física** y no tener contraindicaciones médicas para la práctica de deporte

**Gracias por formar parte de esta experiencia con ALÚA
y el Área de Juventud del Ayuntamiento de Málaga.**

Esperamos que esta jornada te permita descubrir la naturaleza de noche, caminar bajo las estrellas y disfrutar del cielo de verano desde una mirada activa, segura y respetuosa.

Participación e Inscripción.

Lugar realización	Término municipal de Antequera (Málaga)
Fechas	De realización: Sábado 11 agosto / De inscripción: Del 31 de julio al 04 de agosto de 2026
Plazas	20 plazas
Precio	Actividad Gratuita
Seguros y póliza	Caser Seguros/ Póliza: 01244923
Proveedor	ALUA INNOVA S.L. (AT/SE/0006): CRTA NAC 331, KM 945.5 – 14910 BENAMEJI-CORDOBA. Tlfno./MÓVIL: 955110776 / 636733903 Email: ana@alua.es o reservas@alua.es Web: www.alua.es
Requisitos de Participación	Estar registrado en la Base de Datos de Juventud. Edad de 18 a 35 años. El Programa “ Jóvenes y Naturaleza 2025-26 ” está regulado mediante una Normativa de Participación elaborada por el Área de Juventud y a disposición de los interesados en la página web del área.
Procesos de Inscripción	Solicitud de Plaza (online o presencial), guardar el justificante que se genera. Se podrá renunciar a la actividad: – Durante el período de inscripción abierto dando de baja directamente la inscripción en la Aplicación de Inscripciones del Área de Juventud. – Después del período de inscripción, una vez realizado el sorteo y asignadas las 20 plazas para realizar la actividad, comunicándolo como máximo en las siguientes 24 h. de la hora en la que se realiza el sorteo enviando un email a la dirección actividadesjuveniles@malaga.eu e indicando Nombre y Apellidos, DNI, N° de inscripción, Actividad y Fecha de realización de la misma.
Renuncia y penalizaciones	En caso de no asistir a la actividad sin haber anulado previamente la inscripción, el participante será sancionado con la NO PARTICIPACIÓN en el resto de actividades del Programa Jóvenes y Naturaleza durante el año 2026. La inasistencia deberá ser justificada documentalmente por motivos de salud u otras causas de fuerza mayor. –Obligatorio presentar DNI al comienzo de la actividad. –Se recomienda llegar al lugar de salida del autobús al menos con 10 min. de antelación a la hora de salida. –Es muy importante no tener ninguna lesión reciente ni ningún problema con las actividades en altura (vértigo, claudicación física, toma de medicamentos, alcohol, etc.), siendo necesario tener un nivel suficiente de fuerza en los brazos.
Observaciones	Aconsejable no estar embarazada. –En caso de condiciones meteorológicas adversas, la actividad podrá anularse, lo que conlleva el aplazamiento de la ejecución de la misma (si es posible para todas las partes). –Las horas de llegada a las diversas escalas de la actividad son aproximadas y dependerán de la marcha de la misma y del estado del tráfico.