

ardanza

presenteert:

Stadswandeling Cádiz

langs

filmlocaties

van 'Mi Vida'

+

4 wandelingen

in de

bergen

en langs

de zee

LOES
LUGA

ELVIRA
MINGUEZ

Mi Vida

Wandelgids

Cádiz

Mi Vida Wandelgids Cádiz

Eerste editie, 2019

Copyright © 2019 Ardanza

Copyright filmstills & omslagfoto © 2019 Phanta Vision

Auteur: Anne Middelkamp

Fotografie omslagfoto met Loes Luca: Lucas van Rhee

Ontwerp titellogo Mi Vida: Albert Madaula

Fotografie Ardanza wandelingen: Anne Middelkamp & Arco Schuurman

Vormgeving & layout: Nathalie van Studio Fijnbesnaard

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgegeven in eigen beheer

www.ardanza.nl ▶

info@ardanza.nl ▶

www.fijnbesnaard.nl ▶

nathalie@fijnbesnaard.com ▶



Buenas días a todos!

Dit is het eBook met de stadswandeling in Cádiz langs de filmlocaties van Mi Vida, speciaal gemaakt voor de fans, inclusief de favoriete wandelingen van Anne en haar hondje Tommie, door de bergen en langs de zee, in de provincie Cádiz.

¡ Que disfruteís !

Anne, Arco en Nathalie

Inhoud

Dit is het

Hier

Nu

Leef!

Brief van de 'Mi Vida' makers	6
Wandeling 1: Cádiz	8
De kaart & de route	10
Wandelweetje	24
Eettips van Loes Luca	26
Over Anne van Ardanza	30
Wandeling 2: Picacho	32
De kaart & de route	34
De wandeling	36
Wandelweetje	40
Tips	42
Ardanza rondreis	44



Wandeling 3: Acantilado	46
De kaart & de route	48
De wandeling	50
Wandelweetje	55
Tips	56
Ardanza rondreis	58
Wandeling 4: Reginosa	60
De kaart & de route	62
De wandeling	64
Wandelweetje	69
Tips	70
Ardanza rondreis	72
Wandeling 5: Abejaruco	74
De kaart & de route	76
De wandeling	78
Wandelweetje	84
Tips	86
Ardanza rondreis	88
Dankwoord van Anne	90

Beste medereizigers,

Het maken van een film is als op reis gaan. Van te voren bedenk je waar je heen wil en hoe je daar dan het best kan komen. Je fantaseert over hoe het daar zal zijn en je leest alles wat los en vast zit om goed voorbereid aan te komen. En toch loopt het, net als bij een vakantie reis, altijd anders dan gepland. En dat is ook precies de bedoeling. Want reizen is een avontuur en als alles precies zo is als je van te voren dacht, had je net zo goed thuis kunnen blijven.

Ons avontuur heette Mi Vida. Het is een film die het verhaal vertelt van de pas gepensioneerde kapster Lou, die naar Cádiz reist om daar een cursus Spaans te volgen. Maar al snel wordt duidelijk dat ze meer wil leren dan Spaanse woordjes en grammatica. Ze wil, na een leven vol zorg voor anderen, voor zichzelf leren kiezen. Het wordt, kortom een reis en een persoonlijk avontuur in één.

Voor de opnames verbleven we met cast en crew ruim zes weken in het prachtige Cádiz. We genoten van de schitterende stad, het heerlijke eten, maar

vooral van de gastvrijheid van de mensen. Alle figuranten uit de film kwamen uit de stad zelf en al na een paar dagen werden we overal op straat gegroet. Het leek wel of heel Cádiz met ons meeleefde.

's Avonds na de opnames verzamelden de Spaanse en Nederlandse cast en crew zich met z'n allen op de overdekte markt voor een tapaatje en een glaasje wijn of sherry. Op onze laatste avond, toen we klaar waren met draaien, zongen we elkaar op datzelfde marktplein, onder de sterrenhemel, een avond lang Nederlandse en Spaanse liedjes toe.

Dat hadden we van te voren natuurlijk nooit kunnen bedenken. Het was een reis om nooit meer te vergeten. Gelukkig hebben we er een film van gemaakt die niet alleen het avontuur van Lou laat zien, maar ook dat van ons.

Adiós,

Loes, Roos en Norbert

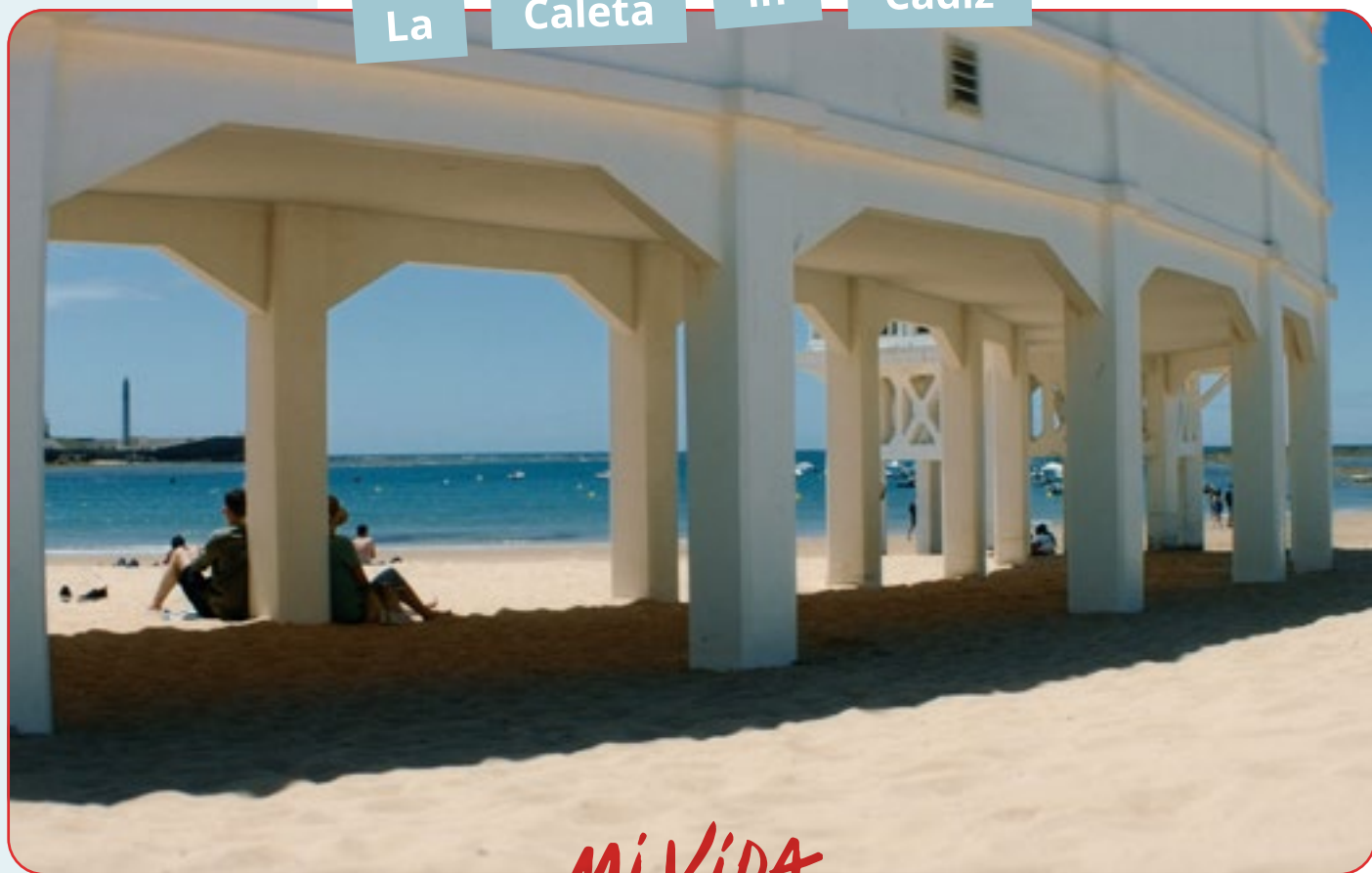
Stadswandeling Cádiz

La

Caleta

in

Cádiz



Mi Vida



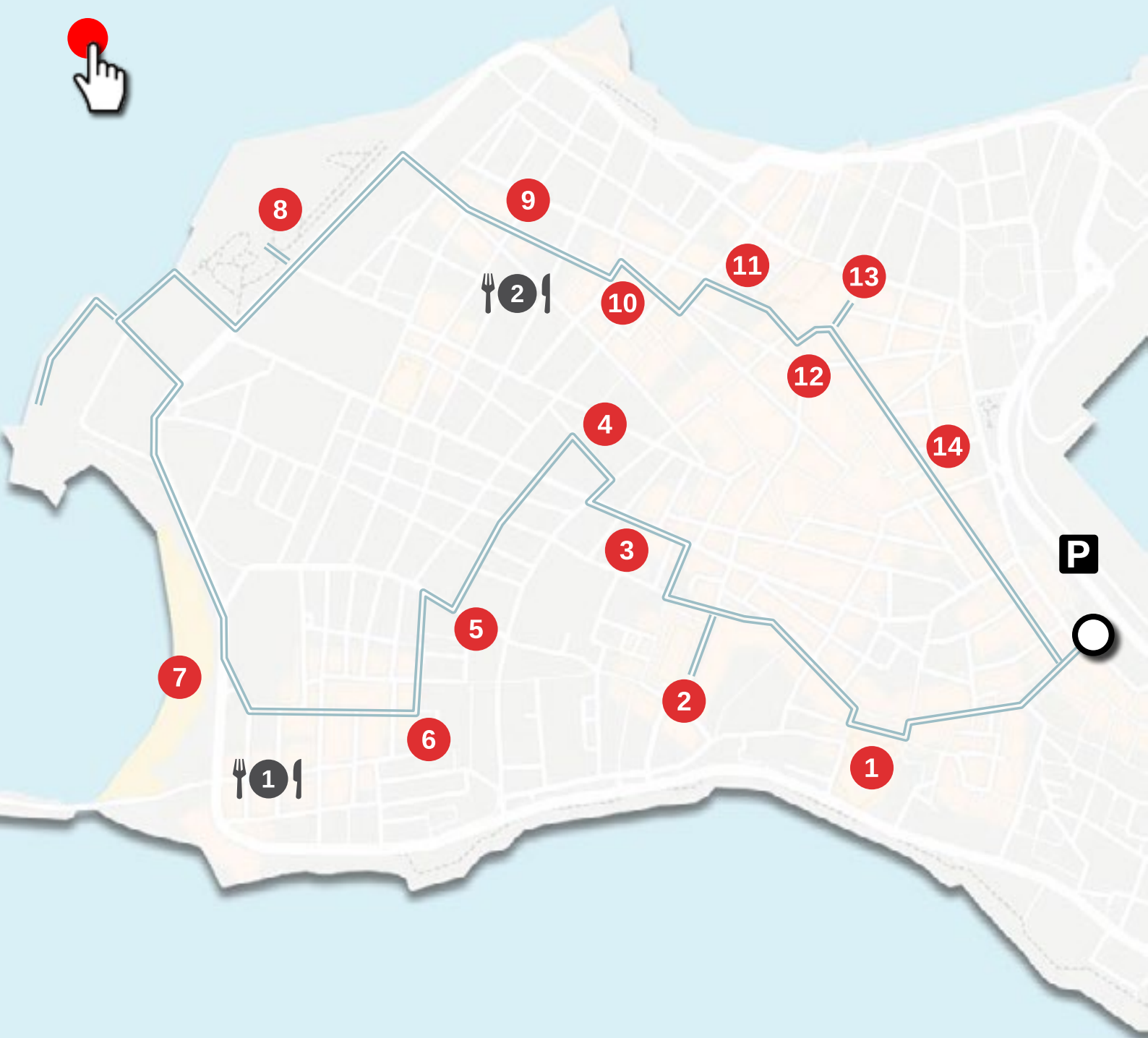
Cádiz is een van de oudste steden van Europa en ligt op een schiereiland aan de Atlantische oceaan, in het zuiden van Andalusië. Ruim 3.000 jaar geleden stichtten de Feniciërs hier een kolonie op een eiland aan de monding van de Guadalquivir. Ze noemden het Gadir; 'ommuurde stad'. Vanuit hier werd met succes handel gedreven met landen rondom de Middellandse Zee. Handelaren en ontdekkingsreizigers hebben hier door de eeuwen heen hun sporen achtergelaten. De inwoners van Cádiz heten gaditanos. Cádiz spreek je uit als 'kádíe', met de klemtoon op de 'a' en een hele zachte 'd'. De laatste letters slikken ze in, in het 'Andalú'.

Op een oppervlakte van amper 2 vierkante kilometer ligt een schat aan historische monumenten, fraaie pleinen, prachtige woonhuizen en stadspaleizen van zandsteen. Overal zie je de sporen van haar rijke geschiedenis. Cádiz is een stad van vissers, flamenco en een wereldberoemd carnaval. Je kunt er niet verdwalen want je komt altijd weer bij de zee uit.

In deze relaxte en gastvrije stad aan zee kan kapster Lou haar zorgende rol loslaten en over haar toekomst nadenken. Ga met haar mee op ontdekkingstocht. ¡Vamos!

STADSWANDELING CÁDIZ

LENGTE: 6 KM



1. Lou en Barbara bij de kathedraal

📍 Plaza de la Catedral

De kathedraal van Cádiz is gelegen in de oudste en zeer levendige volkswijk El Pópulo. De bouw van deze enorme kathedraal startte in 1722 en duurde 116 jaar. Met elementen uit de barok en neoclassicisme en haar prachtige gouden koepel is ze een niet te missen blikvanger aan de kade. Het interieur is sober en er zijn een aantal grote, ondergrondse (en wat muffe) crypten die je kunt bezoeken. Je kunt ook een van de twee torens beklimmen. Eenmaal boven heb je een

Dochter

Barbara

op

bezoek



geweldig zicht op de stad. Op het grote plein voor de Kathedraal zijn een aantal zonnige terrassen en kun je bij '100 montaditos' kiezen uit wel honderd verschillend belegde minipistoletjes.

 Plaza de la Libertad

2. Mercado Central de favoriete 'hang-out' van de crew van Mi Vida

Tip! Zelf tortillitas de camarones maken?
Kijk hier voor het recept!

[lees meer](#) ▶

De enorme Mercado Central is een van de oudste markten van Europa. Gelegen in het voormalige klooster van los Descalzos uit 1837 met een zuilengalerij van 4 meter hoog. Binnen die zuilengalerij is een nieuwe, best lelijke, hal gebouwd. Tot 14:00 uur kun je hier dagelijks, behalve zondag en maandag, terecht voor al je verse inkopen. Zalig souvenir voor mee naar huis is de gedroogde tonijn, mojama de atún, uit Barbate. Geniet rond lunchtijd of 's avonds van tapas met een koud biertje of een manzanilla sherry. De beroemdste tapa van Cádiz en persoonlijke favoriet is de tortillita de camarones – een gefrituurd pannenkoekje van tarwe- en kikkererwtenmeel met garnaaltjes. ¡Namñam!



3. Calle Hospital de Mujeres

 Calle Hospital de Mujeres, 27

Hier is op nummer 27 het pand dat Lou wil huren om in Cádiz een kapsalon te beginnen. In de film is ze aan het facetimen met haar zoon waarin ze vertelt dat ze misschien wel in Spanje wil blijven. 'Ik heb het gevoel dat ik in een hele slechte aflevering van 'Ik vertrek' ben beland...' zegt hij.

4. Casa Mayol, het huis van Andrea Cruz

 Calle San José, 34

Andrea Cruz, de lerares van Lou, woont in Casa Mayol, een prachtig modernistisch pand aan de Calle San José, nummer 34. Dit is waar Lou Andrea's hopeloze kapsel omtovert en waar Andrea op het dakterras verhitte gesprekken voert met haar vader, José. Dit grote hoekpand met prachtig gietijzeren traliewerk betegeld met rood en gele azulejos is een blikvanger! Casa Mayol is gelegen naast het oratorium van San Felipe Neri een

en la casa de Andrea



barokke kerk uit 1685. Het was hier dat de eerste Spaanse grondwet, bekend onder de naam La Pepa, werd opgesteld in 1812.

📍 Calle de la Rosa, 28

5. Tapas Bar Casa Pepe

In Casa Pepe laten Lou en haar vriendinnen van de Pilates klas zich de vino blanco (of was het 'fino'?) smaken. Dit alles onder het genot van de huisgemaakte tapas die in de vitrine uitgestald liggen: kakelverse gambas al ajillo, papas aliñas,

pescaítos fritos, gefrituurde vis zoals cazón en adobo, chocos en puntillitas. En natuurlijk Lou's ensaladilla rusa, oftewel 'roessie gaai', Russisch ei - doe maar twee. Je kunt er ook verrukkelijke stoofschotels eten die in het piepkleine keukentje bereid worden. Jose Amaya (Pepe) en zijn vrouw Mari runnen Casa Pepe al sinds 1981. In deze bar zonder poespas krijg je het allerbeste voorgeschoteld wat er dagelijks op de markt te koop is. Calle de la Rosa 28.

Tapeando

en

Casa

Pepe



 Calle Virgen de la Palma

6. **Visserswijk La Viña & Virgen de la Palma**

De visserswijk La Viña heet zo omdat hier heel vroeger de wijngaarden, las viñas, van Cádiz lagen, buiten het oude centrum. Het is een gezellige wijk met kleine straatjes vol bars, restaurants en cafés. Hier vind je het befaamde visrestaurant El Faro, een van Loes Luca's tips, en ook de kleurrijke Taberna Casa Manteca. Het mooiste straatje in La Viña is de Virgen de la Palma met haar kerkje en de beschermheilige, La Virgen de la Palma. Zij wordt aanbeden omdat ze tijdens de tsunami van 1755, die volgde op de aardbeving waarbij Lissabon grotendeels werd verwoest, het water op wonderbaarlijke wijze precies voor de kerk een halt toe riep. Een streep op de muur geeft aan dat het water al tot 2,5 meter gestegen was. Een wonder!

 La Caleta

7. **La Caleta, het gezellige stadsstrand van Cádiz.**

Van de zon, die hier 300 dagen per jaar schijnt, gaan Lou met haar dochter Barbara genieten op La Caleta. Het is goed toeven aan dit mooie baaitje



met zacht kabbelende golven, vissersbootjes, goudgeel zand en de fraaie houten Balneario, voormalig Spa en nu Centro de Arqueología Subacuática. La Caleta wordt geflankeerd door twee imponerende forten: Castillo de San Sebastián en Castillo de Santa Catalina. Beiden zijn te bezoeken en een ommetje waard. Een andere beroemde filmster die op La Caleta gefilmd werd is Halle Berry, die in haar oranje bikini uit de zee oprees in James Bond's 'Die Another Day'. La Caleta is ook een heerlijke plek bij zonsondergang.

Otro

vino

blanco

por

favor



📍 Av. Dr. Gómez Ulla

8. Parque Genovés

De grote botanische tuin uit de 18e eeuw is een fraaie, nostalgische oase van groen met meer dan 65 verschillende soorten bomen. Palmen en bananenbomen en andere, met hele exotische namen zoals de Pohutukawa, die met felrode pluisachtige bloemen wel 20 meter hoog wordt. En de 'Casuarina equisetifolia', de Australische pijnboom, om maar een paar te noemen.

Halverwege de tuinen is een kleine 'kiosko' met een terras. Een heerlijke plek met schaduwrijke zitjes en een fijn briesje van zee.

📍 Plaza Mentidero & Calle Veedor

9. Plaza Mentidero & Calle Veedor

Het kleine driehoekige plein Plaza Mentidero, tussen de botanische tuinen en het grote Plaza de San Antonio is een bijzondere plek. Het is uitnodigend, het ademt geschiedenis. Er zijn kleine terrasjes en eettentjes met geweldige tapas. De geschiedenis van het plein gaat terug tot 1755 en op een bord aan de muur van het



cafeetje “La Mentirosa’ lees ik dat dit dé plek was waar roddelaars en leeglopers bijeenkwamen om geruchten te verspreiden, vandaar de naam Mentidero, roddelhoek. Samen met de wijk La Viña speelt dit plein een hoofdrol tijdens het carnaval van Cádiz, beroemd om haar satirische, vaak politiek getinte spotliederen. Let ook op de mooie fontein en het Cruz de las Mentiras. Vanaf hier loop je via de linkerkant door het sfeervolle Calle Veedor naar het Plaza de San Antonio. Halverwege is een favoriet restaurant van Loes Luca: La Curiosidad de Mauro Barreiro (zie ‘Eettips van Loes Luca’)

10. De talenschool op Plaza de San Antonio

Lou, Luc en de medestudenten krijgen Spaanse les van Andrea in de talenschool op nummer 2 aan het grote Plaza de San Antonio. In dit fraaie pand is een faculteit van de UNED gehuisvest, Universidad Nacional de Educación a Distancia. Bijna naast de talenschool ligt het prachtige monumentale Casino Gaditano, een voormalige besloten sociëteit

 Plaza de San Antonio, 2

uit 1844 waar alleen heren toegang hadden. Het Casino heeft een indrukwekkende Mudejar patio. Er is een restaurant en een leuke koffiebar. Op de 1e verdieping is een fraaie bibliotheek. Officieel mag je daar niet in maar dat heb je niet van mij...

Plaza de Mina

11. Plaza de Mina

Plaza Mina is een fijn, groot plein met prachtige oude bomen, terrasjes en speeltuintjes. Hier eet je het allerlekkerste, zelfgemaakt ijs van de stad (Pazza Mina). Verder ligt hier het 'Museo de Cádiz'. Hét museum van de stad over haar geschiedenis terug naar de eerste bewoners. Een hoogtepunt in de collectie zijn de Fenicische sarcofagen. Ook zijn er veel voorwerpen uit de Romeinse tijd. (Gratis entree, maandag gesloten).

Plaza de San Francisco, 4 & 11

12. Plaza de San Francisco

Plaza de San Francisco is een van de levendigste pleintjes van Cádiz. Van oudsher al een plek waar horeca en hotels zich vestigden. Er wordt tot diep in de nacht gegeten en feest gevierd. Hier woont

Lou

la

peluquera



Lou, op nummer 4, helemaal bovenin. Ze heeft een piepkleine kamer met minikeukentje en badkamer maar wel een heel groot – stierenbloedrood - dakterras met een geweldig uitzicht op het fraaie klooster van San Francisco en haar favoriete terras op het plein, bij restaurant San Francisco Uno. Naast haar deur is een heerlijke boekhandel met antieke- en tweedehands boeken en vergeelde ansichtkaarten, Librería Raimundo. Op nummer 11 op het plein is het gebouw waar de studenten woonden.

📍 Calle Isabel la
Católica, 1

13. De Karaoke bar

Nog een paar stappen verder, Calle Isabel la Católica in en je staat voor de deur van de Rollin 'Rock Pub, de Karaoke Bar waar de klas van Lou mee naar toe is genomen door Andrea en waar Lou en Andrea aan het einde van de nacht hartstochtelijk de wereldhit van Shirley Bassey meezingen: 'This is my life!'

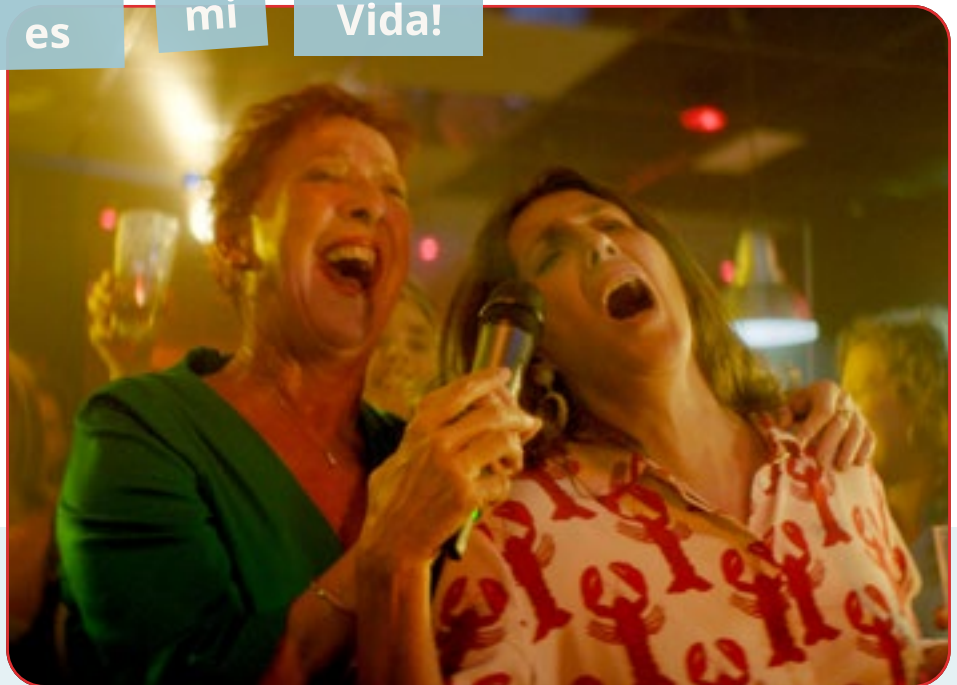
Weetje: Dit lied is speciaal voor de film in het Spaans ingezongen door de legendarische Sevilliaanse zangeres María Jiménez.

Esta

es

mi

Vida!



📍 Calle San Francisco,
12

14. Calle San Fransisco en Calle Rosario

Vanaf het plein loop je door de populaire en gezellige Calle San Fransisco terug richting het startpunt, Plaza de San Juan de Dios. Op nummer 12 is het gelijknamige Hostal waar Lou een nachtje heeft geslapen tijdens haar zoektocht naar een rustig plekje voor zichzelf. Je kunt ook een stukje via de parallel gelegen Calle Rosario lopen, met leuke vintage winkels (volgens mijn dochter) en een juweel van de Gaditaanse Neoklassiek, het Oratorium de la Santa Cueva met werken van bijvoorbeeld Goya. Joseph Haydn componeerde hier een van zijn symfonieën. Meer verklap ik niet.

¡Disfrute, hasta luego en Cádiz!

Wandelweetje

Piraten

zeerovers

uitkijk-

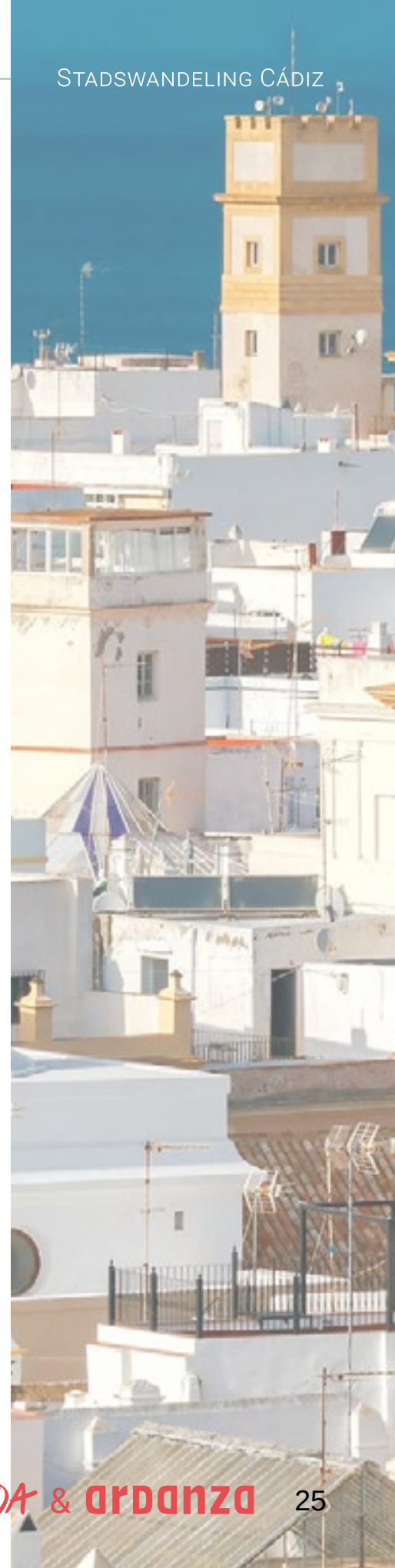
torens

www.torretavira.com ▶

Over piraten, zeerovers en uitkijktorens. Als je voor het eerst in Cádiz komt moet je vooral vaak even omhoog kijken. Om de haverklap ontdek je dan bovenop een van monumentale woonhuizen een vierkant torentje. Soms van 2 verdiepingen, soms 3 of 4. Vanaf hier kon je in de gaten houden of de handelsvloot, zeerovers of je geliefde in aantocht waren. Van de meer dan 160 torens van weleer zijn er nog 133 over, dat is best bijzonder. De hoogste en meest bekende van deze torens is de Torre Tavira met haar Camara Obscura. Via een ingenieus



spiegelsysteem kun je de hele stad ongezien bespieden. Vanaf boven kun je ook een bijzondere toren zien, die nergens vanaf de grond te ontwaren is. Deze heet dan ook “La Bella Escondida” (de verborgen schoonheid). Een bezoek aan Torre Tavira is echt de moeite waard. De Engels sprekende gids wijst je de meest emblematische panden van de stad aan en je hebt een geweldig uitzicht vanaf het dak! NB: Er is geen lift, dus het is even een klimmetje...



Eettips van Loes Luca

 Calle San Félix, 15

www.elfarodecadiz.com ▶

1. El Faro de Cádiz

‘De eetzaaien zijn deftig, met kraakhelder linnen en serieuze obers maar aan de bar is het altijd reuze gezellig en eet je geweldige tortillitas de camarones’, aldus Loes Luca.

Restaurant el Faro in de wijk la Viña is een instituut in Cádiz. Het begon allemaal in 1964, toen Gonzalo



Córdoba de vers aangekomen vis uit La Caleta verkocht in een kleine tasca, een barretje. Maar die plek werd beroemd en breidde zich uit over meerdere panden. Gonzalo's dochter Mayte zwaait nu de scepter in El Faro de Cádiz en er is plaats voor 250 eters. ¡Que aproveche!

2. La Curiosidad de Mauro Barreiro

Loes heeft tijdens haar verblijf in Cádiz erg genoten van 'de wonderbaarlijke keuken van Mauro Barreiro' - Een fijn restaurant in de wijk Mentidero van jonge chef Mauro die zijn vak leerde hier in Andalusië maar ook Barcelona, Baskenland en België! Een verrassende kaart met zeer betaalbare lokale en internationale gerechten. Een 9 gangen degustatiemenu voor nog geen € 50, maar ook mooie tapas. Feest voor de zintuigen!

NB: aan de overkant van dit restaurant ligt Ultramarinos bar el Veedor, waar je naast een drankje ook allerlei verse en ingeblikte heerlijkheden kunt kopen om mee naar huis te nemen.

 Calle Veedor, 10

www.lacuriosidaddemaurobarreiro.com ▶

We brengen je natuurlijk graag naar de allermooiste logeeraadresjes in deze regio tijdens onze tiptop verzorgde rondreizen. [Lees meer ▶](#)

ARDANZA

www.ardanza.nl ▶





Anne van Ardanza

Ik ben Anne Middelkamp, 56 zomers oud. Eigenwijs, kippig en redelijk fit. Ik woon met mijn padvinder Arco, twee pubers en ons straathondje Tommie in Vejer de la Frontera, Cádiz. Vanuit Spanje en Nederland organiseren wij met onze reisorganisatie Ardanza al 20 jaar kleinschalige, individuele rondreizen in Spanje en Portugal.

Er is weinig waar je mij zó innig tevreden mee kunt maken als een fijne wandeling. Zodra het even kan ga ik met Tommie eropuit. Over eindeloze zandstranden, langs baaitjes en door de prachtige natuurgebieden van dit verrukkelijk stukje Spanje in het uiterste zuiden van Andalusië.



Graag deel ik 4 favoriete wandelingen door de bergen en langs zee met je in deze speciale editie van ons eBook. Meer wandelingen & reistips kun je vinden in de Wandelgids Cádiz die in januari 2020 verschijnt!

¡ Hasta Luego !

Anne

Ontdek Provincie Cádiz
met Anne van Ardanza

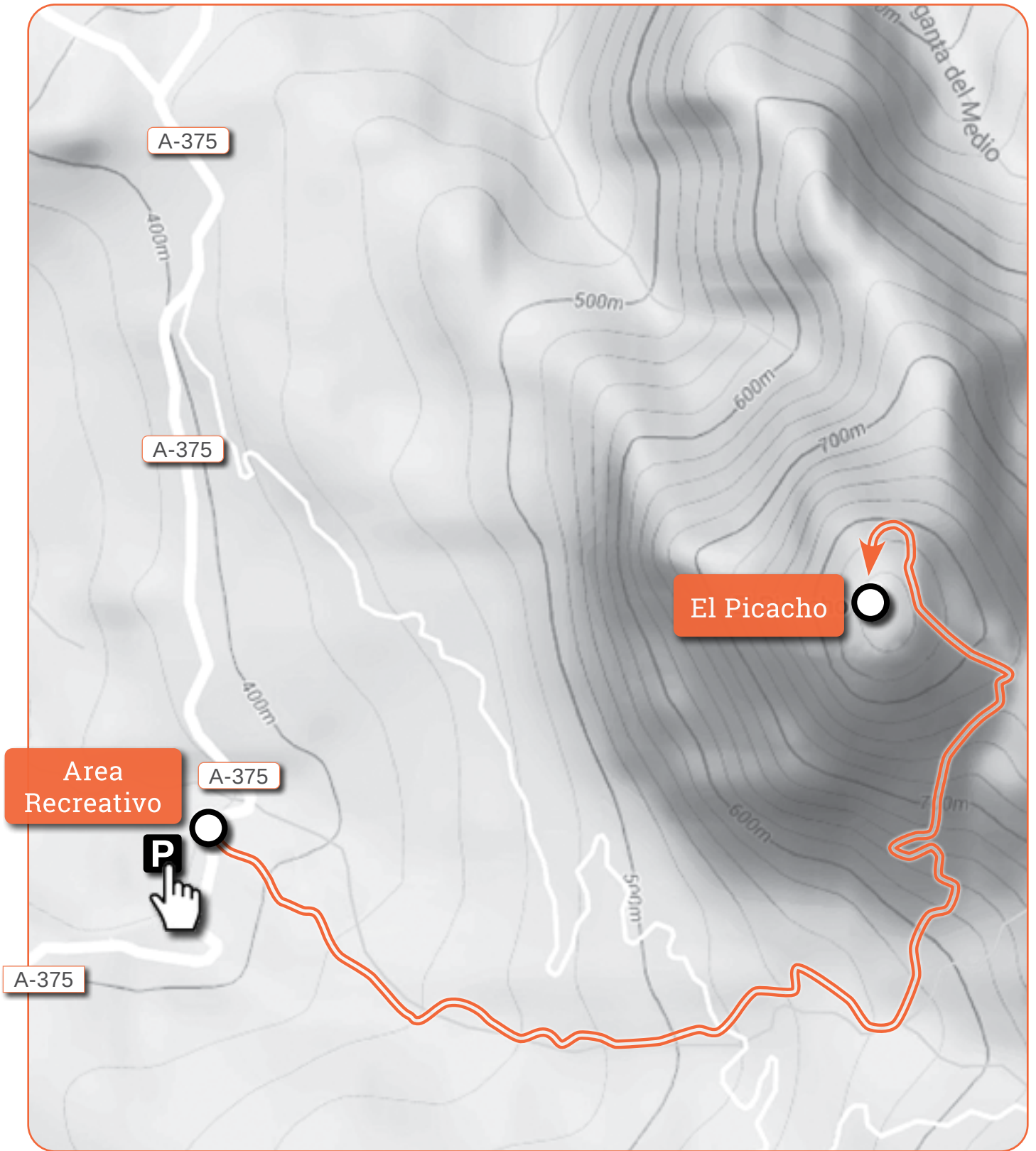


Subida al Picacho

Wandeling 2

Naar de hoge toppen
van het Alcornocales
Natuurpark





De Route

Naam: Subida al Picacho
Waar: Los Alcornocales Natuurpark
Soort wandeling: Lineair
Lengte heen & terug: 7,8 km
Duur: 2 - 2,5 uur (zonder stops)
Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld
Schaduw: Meer dan de helft van de route
Hoogste punt: 878 meter
Laagste punt: 383 meter
Hoogteverschil: 495 meter
Soort pad: Gemarkerd, deels bospad, deels over rotsblokken, soms los gruis

Startpunt: Het startpunt van deze wandeling ligt ongeveer 13 km ten noorden van Alcalá de los Gazules op de A-375 richting Ubrique. Vanaf Alcalá wordt de weg bochtig en smal. Let op tegenliggers! Bij km. 13-14 kun je de auto parkeren bij de 'area recreativo', picknickplaats El Picacho. Aan de overkant van de picknickplaats is de start van de wandeling. NB: Er is onderweg alleen in Alcalá iets te koop, dus neem genoeg water en iets te eten mee.

Neem vooral ook een lekkere picknick mee voor op de top

De wandeling



Subida al Picacho is een prachtige wandeling in het hart van het Alcornocales natuurpark, een leeg en uitgestrekt berggebied met het grootste kurkeikbos van Europa. Hier vind je naast de alcornoques, met hun opvallende roodbruine

Eindeloos uitgestrekte kurkeikbossen

stammen waar het kurk gestript is, pijnbomen, acebuches, knoestige olijfbomen, steeneiken, oleander en rododendrons. Ook de algarrobo met de lange donkerbruine peulen (johannesbroodboom) en de madroño, de aardbeiboom groeien hier. De felrood gekleurde donzige vruchten van de aardbeiboom zijn heel lekker maar je mag ze

niet plukken, de boom is een beschermd soort.

Vanwege de grote rotsblokken onderweg is dit een favoriete wandeling bij onze kids, die onderweg overal bovenop klimmen. Het pad is gemakkelijk te volgen en leidt je automatisch omhoog naar de top, de Picacho, op 878 meter. Hier wacht je een fantastisch uitzicht over de sierra, met in de verte het glinsterende water van de Embalse de Barbate en de Straat van Gibraltar. Feestje!

Vrijwel aan het begin van het pad kom je bij de Laguna de Picacho, een meertje waar in het voorjaar eenden zwemmen en het een bonte pracht is van bloemen. Wat verderop is een refugio, een schuilhut voor herders, met een eeuwenoude

broodoven. Het pad gaat geleidelijk aan omhoog, soms met vlakke, open stukken en dan weer wat rotsachtiger en wat meer klimmen. Je komt over een bruggetje over het riviertje de Garganta de Puerto Oscuro, maar je hoort op meer plekken water murmelen.

In het weekend is dit best een populaire wandeling, maar op een doordeweekse dag kom je niemand tegen en hoor je alleen het suizen

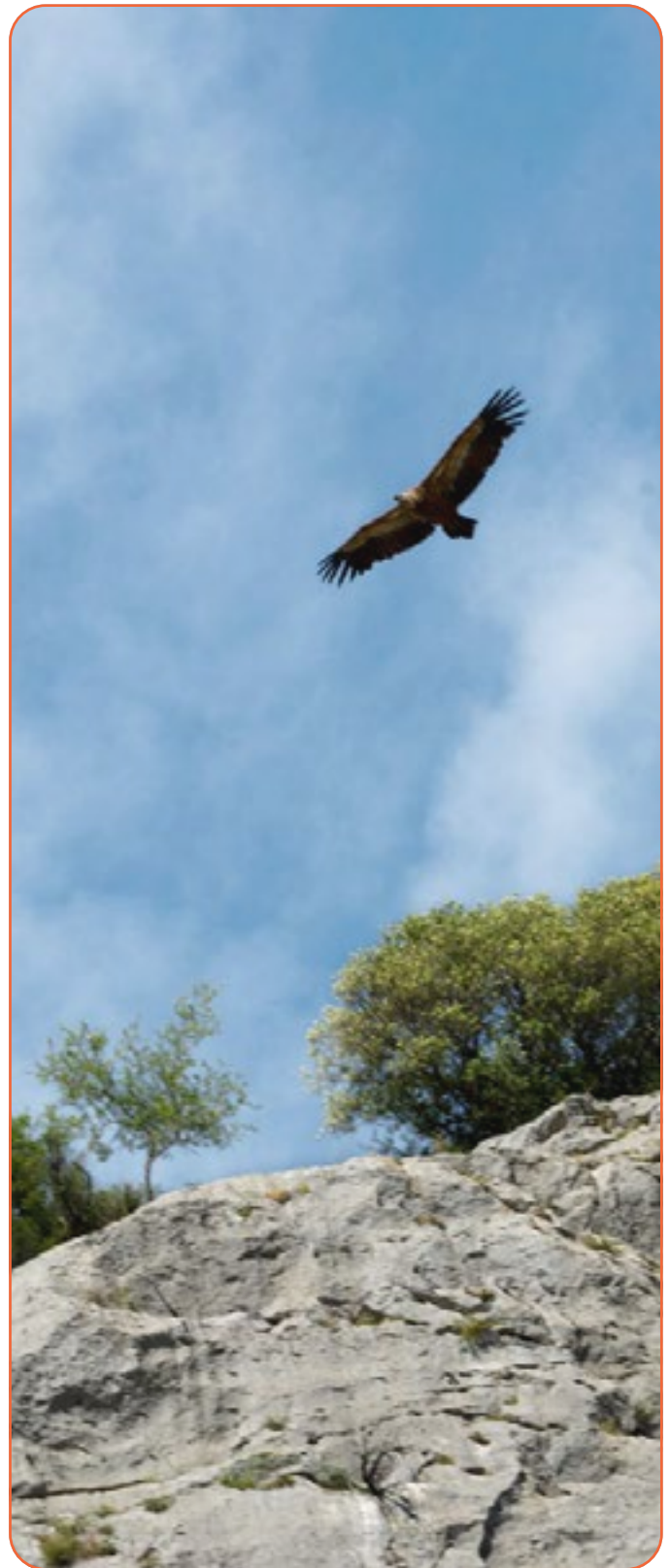
Tommie 'on top of the world'

van de wind, de talloze vogels, het gekabbel van water, geklingel van koebellen. Boven je hoofd cirkelen gieren, magisch. Halverwege steek je een smalle asfaltweg over. Dan wordt het pad wat steiler, en net als je denkt, 'zijn we er nou al bijna?', dan



is daar aan de linkerkant van het pad een plateau met een uitkijkpunt. Pauze. Je kunt hier eindeloos ver kijken over de groene hellingen, de meren, de oceaan in de verte. De echte top, de Picacho is nog een klein half uurtje verder, een stevig klimmetje, maar wel de moeite waard! Let op, het kan hier stevig waaien! Vanaf hier kun je ook nog verder, naar de Aljibe, nóg hoger (met haar 1.092 meter de op één na hoogste top van de provincie Cádiz).

De terugweg is dezelfde weg. Vanwege mijn kippigheid heb ik van die 'nordic walking' stokken gekocht en dat vind ik reuze handig bij het dalen, want je moet uitkijken met losse stenen. O ja: in de pijnbomen nestelen hier en daar ook die beruchte processierupsen, daar wil je niks mee te maken hebben. Die hebben hier wél natuurlijke vijanden maar 't is een hardnekkig volkje.



Wandelweetje

Los Alcornocales Natuurpark

Los Alcornocales Natuurpark (165.000 ha) is het grootste natuurpark van de provincie Cádiz en het meest zuidelijk gelegen beschermde gebied van Spanje. Het park is gevormd door bergkammen begroeid met mediterrane struikgewas en formidabele massa's kurkeiken, de belangrijkste wouden van deze soort in Spanje. Dichter aan de kust vormt de zeemist een sprookjesachtig 'Bosque de Niebla', een nevelwoud met enorme varens en woudreuzen met mossen bedekt. Uniek landschap; hier vind je de restanten van een vroeger wijdverspreid, subtropisch woud met de altijd groene bomen van de laurierfamilie: de 'Laurisilva'. De Alcornocales is een uitgestrekt en leeg gebied, met witte dorpjes zoals Jimena en Castellar de la Frontera. Bij het bezoekerscentrum El Aljibe net voor Alcalá de los Gazules vind je veel informatie over het park en de vele wandelmogelijkheden.

[Meer info over het bezoekerscentrum](#) ▶



Tips

Eettip

Halverwege Alcalá de los Gazules en Ubrique, vanaf de picknickplek links, nog dieper het natuurpark in ligt de befaamde venta 'Puerta Galiz'. Dit wegrestaurant is vooral in de herfst zeer geliefd om haar gerechten met Jabalí, wild zwijn, en Venado, hert. In de weekenden topdrukte!

Even langs Afrika

Wanneer je tijd hebt dan is het leuk om via Tarifa terug te rijden over Los Barrios en Algeciras. Rond Algeciras, de grootste haven van Spanje, is het druk

verkeer, zeker op een doordeweekse dag, maar de bonus is dat je onderweg een mooi uitzicht hebt op de Engelse 'apenrots' Gibraltar. En op de N340 tussen Algeciras en Tarifa ben je het állerdichtst bij het continent Afrika en zie je aan de overkant in Marokko de Jebel Musa, de Mozesberg, met maar 14 kilometer water ertussen! Bij de Mirador del Estrecho kun je parkeren en wat eten of drinken bij de gelijknamige venta. NB: officieel mag je hier niet oversteken, het veiligste is om verderop, bij een volgende afslag of bij Tarifa te keren. Dat kost wat meer tijd, maar is wel veiliger.

De smaak te pakken?

Ardanza brengt je naar Picacho, los Alcornocales en Cádiz tijdens de 15 daagse Cultuur & Natuur rondreis Andalusië. [Lees meer ▶](#)

ARDANZA

www.ardanza.nl ▶

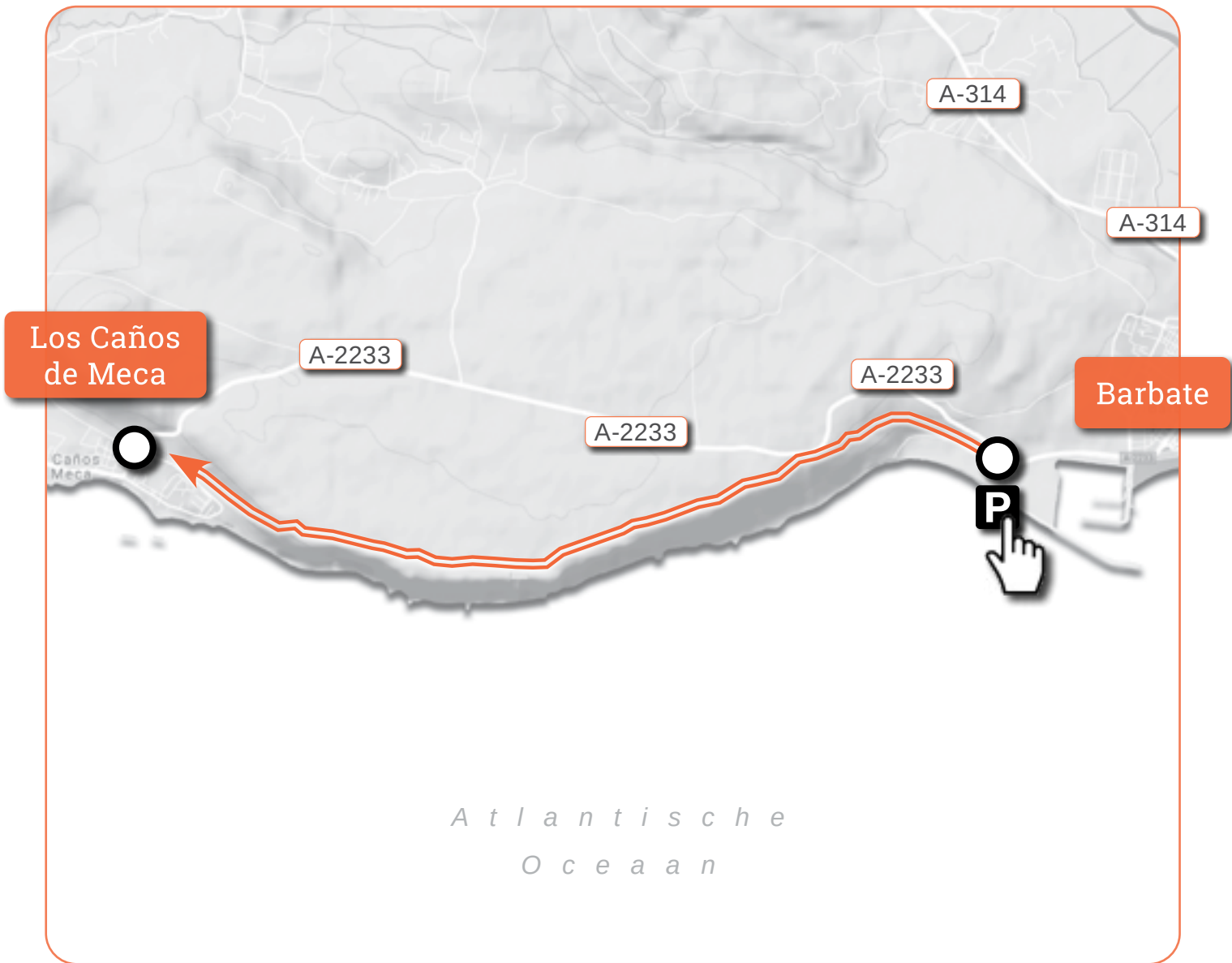


Sendero del Acantilado

Wandeling 3

Langs de hoogste
kliffen van de
Costa de la Luz





De Route

Naam: Sendero del Acantilado

Waar: Parque Natural La Breña y Marismas del Barbate (tussen Barbate en Caños de Meca)

Soort wandeling: Lineair

Lengte heen & terug: 14 km

Duur: 3 - 3,5 uur

Zwaarte: Licht

Schaduw: Ongeveer een kwart van de wandeling

Hoogteverschil: 80 meter

Soort pad: Gemarkerd. Eerste helft verhard zandpad, de rest een bospad met deels mul zand

Startpunt: De leukste manier om deze wandeling te lopen is van Barbate naar Caños de Meca (en terug). Rijd door het centrum van Barbate en houd rechts aan bij zee. Ga langs het strand Hierba-buena omhoog. (Je kunt ook al vanaf dit leuke strand beginnen, dit is wel een extra klim) Na ongeveer een kilometer, bijna boven, parkeer je de auto op de eerste parkeerplek aan je linkerhand. Hier is plek voor zeker 20 auto's en begint het gemarkeerde pad.

Beloof dat je achter de hekjes blijft...

De wandeling



Sendero del Acantilado is een geweldige wandeling langs de kliffen tussen Barbate en Caños. Onderweg heb je spectaculair uitzicht op zee, langs de kust richting Tarifa en op Afrika aan de overkant. Ik vind het een heerlijke combinatie van dennenbos, weids uitzicht en

Wandelpad met Panorama

zeelucht! Aan het einde wachten in Caños de Meca een paar prachtige baaitjes, perfect voor een picknick. Langs de wandeling heb je hier en daar duizelingwekkende kijkjes naar beneden, langs de kliffen van wel 100 meter hoog. Er staan hekjes dus het is veilig, maar hou je hond of kindje wel in de gaten.

Het is een wat langere wandeling als je hem heen en terug loopt maar prima te doen, met heel weinig hoogteverschil, alleen aan het einde daal je helemaal af naar het strand van Caños de Meca. De eerste helft, tot de Torre del Tajo is een verhard zandpad, ook prima te doen met een buggy. Op dit gedeelte is er geen schaduw. In het weekend en op feestdagen is dit een populaire wandeling.

Halverwege kom je bij het hoogste punt; de Torre del Tajo, de wachttorens uit de 16e eeuw. Vanuit hier werd in vroegere tijden gewaarschuwd voor piratenschepen en vanaf deze toren was men in 1805 getuige van de slag om Trafalgar, de beruchte & bloederige zeeslag onder leiding van Lord Nelson, de grootste zeeheld uit

de Britse geschiedenis. Hij kwam bij deze slag om het leven en zijn lichaam werd in een vat rum teruggescheept naar Engeland.

Dit is een mooi moment om even te mijmeren op het bankje bij de

Zandpad met Tommie

Torre, met geweldig uitzicht over de oceaan en de indrukwekkende kliffen. De wandeling gaat verder naar het westen, door het geurige pijnbomenbos. Er zijn hier meerdere paden naast elkaar, maar wanneer je steeds de zee aan je linkerhand houdt kun je niet verdwalen. Na ongeveer 1,5 uur lopen totaal kom je aan de andere kant uit. Dit is mijn andere favoriete uitzicht: Cabo de Trafalgar, de landtong met de vuurtoren.





Aan de rand van de duinen zie je prachtige, grillig gevormde jeneverbessen, vergroeid met de windrichting. Je daalt af tot het dorpje Caños de Meca. Er zijn hier diverse restaurantjes, maar deze zijn niet allen het hele jaar open. Bij eb kun je langs de kleine inhammetjes met de hoge rotsen lopen en een verfrissende duik nemen. Bij vloed zijn deze spectaculaire baaitjes niet of nauwelijks bereikbaar.



Wandelweetje

De slag bij Trafalgar

De beroemde Slag bij Trafalgar had plaats op 21 oktober 1805. De Britse vloot versloeg hier bij Cabo de Trafalgar de gecombineerde Frans-Spaanse vloot, waardoor Groot-Brittannië de heerschappij over de zee naar zich toetrok. Tijdens de zeeslag sneuvelde admiraal Horatio Nelson, de grootste zeeheld uit de Britse geschiedenis. Bij de Frans-Spaanse vloot vielen bijna 3400 doden en 1160 gewonden. Zestien schepen werden vernietigd, negen schepen keerden terug naar Cádiz, vier zeilden naar Gibraltar en vier schepen ontsnapten. De Engelse vloot had slechts 469 doden te betreuren. De boodschap dat Nelson is gesneuveld gaf de Engelsen een held die zij op dat moment hard nodig hadden. Deze overwinning van de Britten had gevolgen tot ver in de twintigste eeuw. [Lees meer over de slag bij Trafalgar](#) ▶

Tips

Eettip

[www.restaurante
castillejos.es](http://www.restaurante
castillejos.es) ▶

In Caños de Meca zijn diverse restaurants waar je prima kunt eten. Een mooie kaart en vriendelijke, professionele bediening vonden wij bij Restaurante Castillejos.

Grootste duiventil van Europa

Iets verder van de kust af ligt, verscholen in het pijnbomenbos een goed bewaard geheim: De Palomar de la Breña. Dit is de grootste duiventil van Europa! Het ligt goed verstopt zodat het niet beroofd zou worden door zeerovers. Ooit woonden in dit doolhof uit de 18e eeuw duizenden duiven in meer dan 7.700 nesten. Ze werden gehouden voor hun

vlees en het kruit wat van de duivenpoep gemaakt werd. De duiventil is gratis te bezoeken. Bij de Palomar is een klein hotel waar men je graag meer info geeft over deze wonderbaarlijke plek.

Naar de vuurtoren

Wanneer je door het pijnbomenbos via Caños de Meca richting Conil of Vejer rijdt, is het leuk om een kijkje te nemen bij de vuurtoren en wat te eten en te drinken bij Las Dunas, een grappige bar met een grote tuin, het hele jaar open.

Neem een paar kilometer buiten Caños de Meca de afslag naar links: “Faro de Trafalgar/Playa“. Aan het einde van dit doodlopende weggetje ligt Las Dunas. Vanuit hier is het nog een kwartiertje lopen naar de vuurtoren, je kunt beneden, langs de oceaan heen en over de weg terug. Schitterend plekje bij zonsondergang!

Mythische vogel

Bij Barbate woont de laatste jaren een aantal zeer bijzondere vogels die bijna uitgestorven waren: de heremietibis of de kaalkopibis. (Geronticus eremita). Lees er meer over bij de tips van wandeling 4.

Enthusiast?

Ardanza gidst je langs de Acantilado, Costa de la Luz en Cádiz tijdens de Fly Drive Sevilla & Costa de la Luz.

Lees meer ▶

ARDANZA

www.ardanza.nl ▶

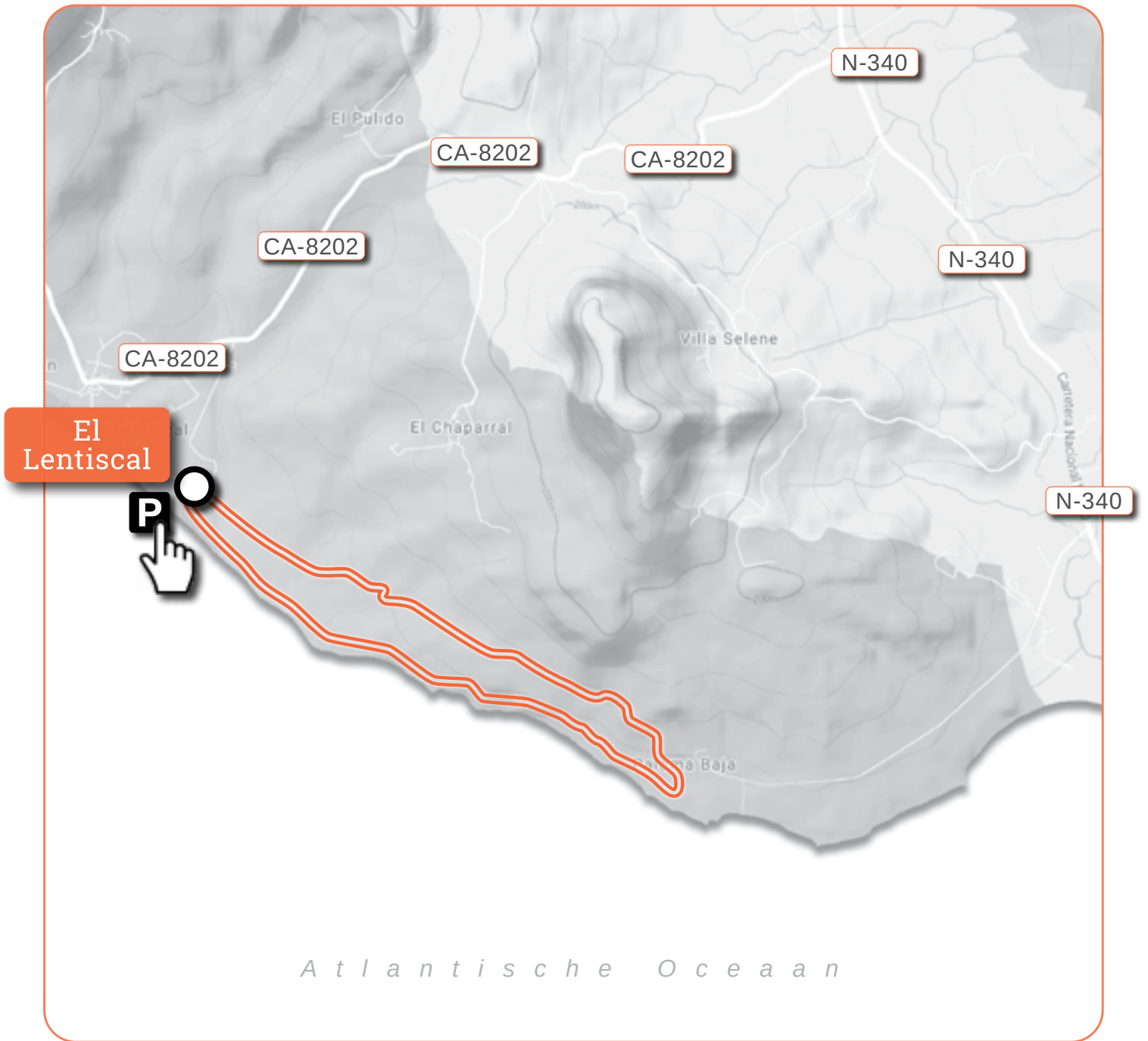


Colada de la Reginosa & Baños de Claudia

Wandeling 4

Over Romeinse
paden in de mooiste
baai van Spanje





De Route

Naam: Colada de la Reginosa & Baños de Claudia

Waar: Bolonia / El Lentiscal

Soort wandeling: Circulair

Lengte heen & terug: 11 km

Duur: 3 uur (zonder stops) maar reken op meer met een duik in de zee...

Moeilijkheidsgraad: Licht

Schaduw: Alleen de eerste helft

Hoogteverschil: 60 tot 80 meter

Bijzonderheden: Behoort gedeeltelijk tot de E9 / GR145 Arco Atlántico

Soort pad: Gedeeltelijk mul zand, gedeeltelijk strand, soms rotsachtig

Startpunt: Bolonia ligt bij Tarifa, in het oosten van Cádiz. De snelste route is over de E5 / N-340. Net voor Tarifa neem je afslag CA-8202 naar Bolonia. Nu volgt een smalle, slingerende weg naar beneden. In Bolonia neem je de afslag links naar El Lentiscal. Rijd tot het einde, parallel aan zee. Links is een groot parkeerterrein. Vanaf hier begint de wandeling. Ga door een stenen 'poort' en volg het pad min of meer rechtdoor, over een weiland (met loslopend vee!). Ga door een hek met prikkeldraad het bos in. Het eerste gedeelte is gemarkeerd, terug langs de oceaan niet.

Halverwege fijn lunchen bij El Mirlo

De wandeling



Trek voor deze wandeling gerust een hele dag uit, want het is hier prachtig! Toen ik hier voor het eerst kwam aanrijden keek ik mijn ogen uit, wat een magisch landschap! Vanaf de smalle, bochtige weg naar Bolonia zie je links de indrukwekkende bergkam de Loma de San Bartolomé en rechts de Sierra de la Plata met de 'Silla del

De heenweg door het bos

Papa' (de troon van de paus) op 458 meter. Dit is het allerhoogste punt langs de kust van Cádiz. Na een minuut of 10 rijden strekt Bolonia zich voor je uit, een sikkelvormige baai met rechts indrukwekkend hoge zandduinen. Wow.

De eerste helft van de wandeling, ongeveer een uur lopen, leidt je over

een Vía Pecuria, een eeuwenoud veepad genaamd de Colada de Reginosa vanuit Bolonia naar het oosten. Het deels verharde, deels mulle zandpad gaat door het dennen- en jeneverbessenbos El Chaparral naar Punta Paloma. Dit zou de oude weg zijn die de Romeinse stad Mellaria met Baelo Claudia verbond. Het is toegevoegd aan het Europese wandelroutenetwerk en recent gemarkeerd met de GR145 / E9 bordjes. Onderweg heb je geweldige uitzichten over de zee en de rotsformaties van San Bartolo en Paloma Alta. Langs de route kun je overblijfselen zien van een van de aquaducten, die water naar Baelo Claudia brachten en de verticale wanden van de Romeinse steengroeven waar het materiaal gewonnen werd voor de bouw van deze stad. Hier en daar liggen nog resten van zuilen. Andere, meer

recente sporen van de geschiedenis zijn de bunkers uit de burgeroorlog, jaren 1930 – 1940. Aangekomen in het oosten zie je aan de overkant van de oceaan Afrika, met de Jebel Musa, de Mozesberg.

Een van de baaitjes

Bij het gehucht Paloma Baja kom je langs het bord 'Fin de sendero' en

loop je langs wat vakantiehuizen, totdat je bij restaurant El Mirlo komt.

www.elmirlo.es ▶

Hier kun je prima eten en langs het terras is ook het pad naar beneden, naar het strand Isleta Grande.

De tweede helft van de wandeling is langs de oceaan, over het strand met rotspartijen en je moet hier en daar klauteren over de keien, zeker bij hoogwater. Doe deze wandeling dus bij voorkeur wanneer het eb is. Er loopt parallel een iets hoger



gelegen wandelpad. Via diverse baaitjes (Isleta Grande, las Hilera, Cala Picacho) kom je op Playa de los Bajos langs merkwaardige, horizontale rotsformaties: flysch-abrasie platformen, de Baños de Claudia, de baden van Claudia, genoemd. Vanaf hier kun je bij niet al te hoog water helemaal over het strand terug lopen. Ter hoogte van de eerste restaurantjes steek je door naar het parkeerterrein.

Uiteraard kun je Bolonia niet verlaten voordat je de ruïnes van Baelo Claudia gezien hebt, aan de westkant van de baai gelegen. Echt indrukwekkend, met een Amfitheater waar in de zomer toneel- en muziekvoorstellingen zijn. Het bijbehorende museum is zeer de moeite waard. Ook hier kun je een leuke wandeling maken, over vlonders langs de ruïnes en dan de enorme zandduinen op. Of kom anders gewoon een keertje terug!





Wandelweetje

Romeinse nederzetting Baelo Claudia

Men noemt Bolonia een van de meest ongerepte baaitjes van Andalusië en dat lijkt ook zo. Maar dit was een paar duizend jaar geleden een van de drukst bevolkte stranden van Spanje, met de grootste Romeinse nederzetting zo dicht aan zee: Baelo Claudia. Hier woonden duizenden inwoners die rijk werden met het maken van Garum, een kostbare vissaus. Deze werd gemaakt door vissen en hun ingewanden maandenlang te laten rotten. De ligging aan de Straat van Gibraltar, vlakbij Afrika was erg gunstig voor de handel met dit continent. Baelo Claudia beleefde haar grootste bloei tussen de 1e eeuw v.Chr. en 2e eeuw n.Chr. Een vloedgolf vernielde een groot deel van de stad en in de 3e eeuw werd ze meermalen over zee aangevallen door Goten en piraten. In de 6e eeuw werd Baelo Claudia verlaten. Nu zijn de ruïnes te bewonderen en is er een interessant museum.

Tips

Eettip

www.restauranteoterobolonia.com ▶

Bij Restaurant Otero, te midden van de ruïnes gelegen kun je goed eten met een prachtig zicht op zee!

Rare vogel, de heremietibis

Een leuke, wat langere route naar Bolonia is langs de kust, via Barbate en Zahara de los Atunes. Let dan onderweg op een zeer exotisch ogende gevederde bewoner in dit gebied: de heremietibis of de kaalkopibis. (Geronticus

eremita). Deze mythische vogel met kale kop en punkachtige kuif werd door de oude Egyptenaren als symbool van vruchtbaarheid gezien en kwam vroeger voor van Noord Afrika en het Midden-Oosten tot in Europa. Door jacht en het verdwijnen van leefgebied was de vogel met uitsterven bedreigt, maar een aantal jaren geleden is in Cádiz met succes een herintroductieprogramma gestart. Er leven nu een aantal koppels in de bergwand bij de Barca de Vejer (er is een uitkijkpost langs de kant van de doorgaande weg). Verder nestelen er een behoorlijk aantal in de Sierra de Retín, tussen Barbate en Zahara de los Atunes.



[Lees meer over de heremietibis](#) ▶

Ik wil hier naartoe

**Ardanza brengt je naar Bolonia
tijdens de Fly Drive Cádiz & Costa
de la Luz. [Lees meer ▶](#)**

ARDANZA

www.ardanza.nl ▶

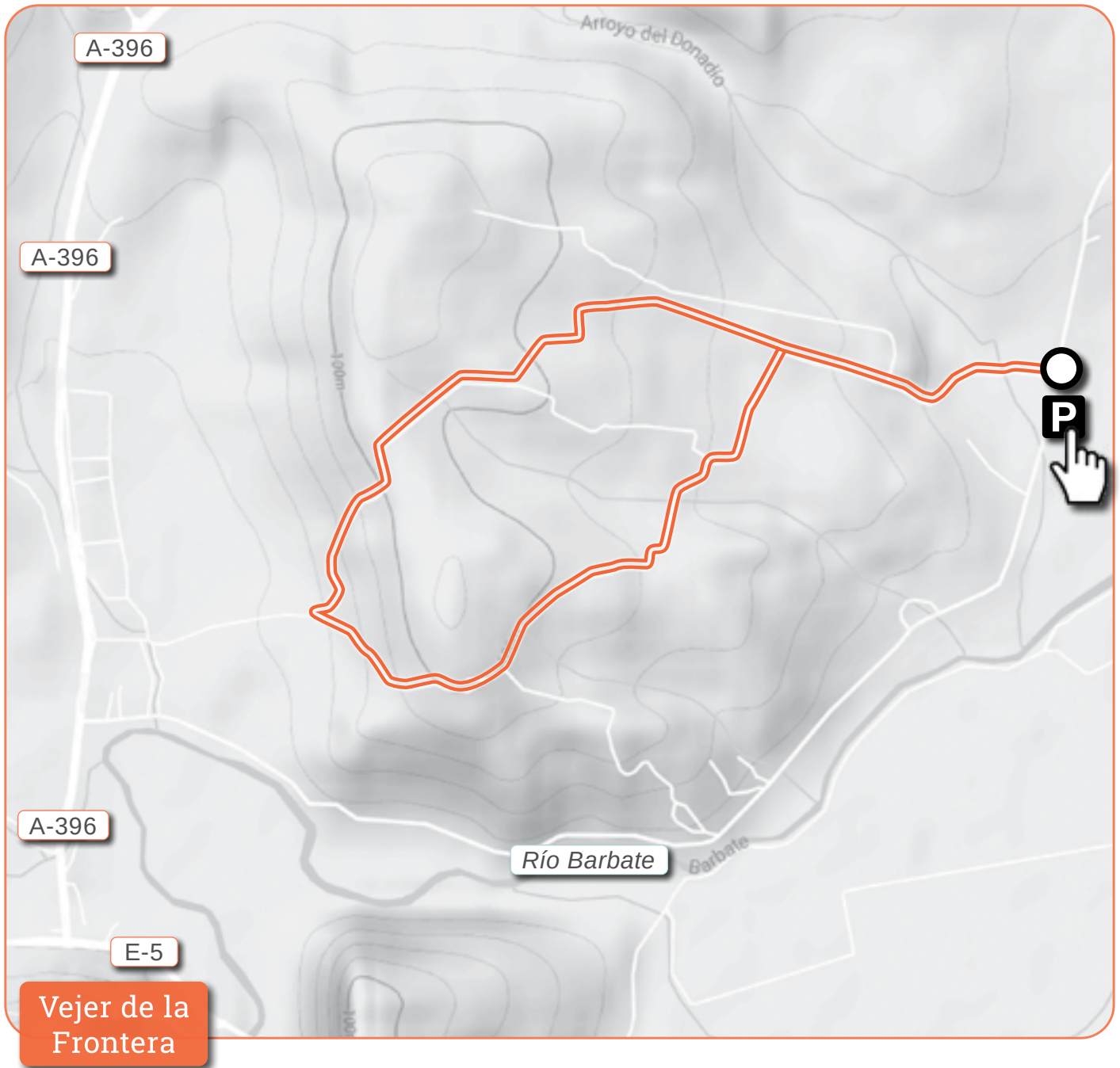


Cerro de Abejaruco

Wandeling 5

Bijeneters en roofdieren
aan de voet van
Vejer de la Frontera





De Route

Naam: Cerro de Abejaruco
Waar: Vejer de la Frontera, tussen Cañada Ancha en Libreros
Soort wandeling: Circulair
Lengte: 4,5 km
Duur: 1,5 uur (zonder stops)
Moeilijkheidsgraad: Licht
Schaduw: Weinig
Hoogteverschil: 120 meter
Soort pad: Gemarkeerd, voor het grootste gedeelte verhard zandpad

Startpunt: Neem ter hoogte van Vejer de A-396 richting Medina Sidonia en na 500 meter de 1e afslag naar rechts, bij Venta el Rayo en de ronde Picadero (manege). Rijd ongeveer 3 kilometer over een smalle weg langs de río Barbate. Nadat je een huis met 4 schoorstenen gepasseerd bent is er links een open plek en een vergeeld en een beetje verouderd informatiebord over de wandeling. De eerste 10 minuten is er nog geen markering.

Met zicht op Vejer,
'Pueblo Blanco & Bonito'

De wandeling



Dit is mijn favoriete wandeling in de directe omgeving van Vejer, waar ik woon. Het is een gemarkeerd pad rond de Cerro de Abejaruco, een heuvel van 143 meter hoog. Onderweg heb je geweldig uitzicht op Vejer, de rijstvelden en de

Bloemen langs het pad
in juni

moerassen en voormalige lagune van La Janda. In de verte zie je de toppen van de Alcornocales. Vanaf boven zie je de oceaan glinsteren. Als je mazzel hebt kom je de Meloncillo, de Egyptische mangoest tegen, die woont hier.

Hier heb ik 2 jaar lang gewoond.

Een unieke plek. Wat heb ik intens genoten van de stilte, het uitzicht, de vogels, de miljoenen zonnebloemen in de zomer. Maar het was niet te doen met de kinderen, zo afgelegen, geen drinkwater, de slechte weg. (Het huisje, niet van ons hoor, staat te koop voor ruim een half miljoen...)

De wandeling begint langs de weg naar Libreros. Vanaf de parkeerplek met een vergeeld informatiebord neem je het zandpad, je komt langs een paar boerderijtjes. Ga rechtdoor. Na ongeveer 500 meter zie je rechts de restanten van een oude Romeinse oven, afgesloten met een metalen hekwerk. Links van deze oven gaat een smal paadje naar beneden naar een bron. Dit is waar wij 2 jaar lang al ons drinkwater haalden! Vervolg het pad rechtdoor, bij de splitsing staat het



eerste paaltje met witte pijl op rode achtergrond. Dit is de markering van deze wandeling.

Het pad voert je langs glooiende akkers en grasvelden. Het uitzicht is weids en de hemel eindeloos. In voor- en najaar kun je hier duizenden ooievaars van of naar Afrika zien vliegen. Regelmatig zie je gieren en met een beetje geluk de abejaruco, de bijeneter, waar dit gebied naar vernoemd is. Dat

vogeltje is zo klein en zo snel dat ik hem vooral herken aan zijn geluid en de manier waarop hij vliegt, een grappige dansende duikvlucht, omhoog – omlaag – omhoog.

Halverwege de wandeling krijg je een behoorlijk steile afdaling, een gedeelte van dit pad is geasfalteerd. Vanaf hier heb je prachtig zicht op Vejer, en rechts op Santa Lucía, La Muela en het industrieterreintje van Vejer: Cañada Ancha. Beneden





aangekomen neem je bij de splitsing de scherpe afslag naar links, en nu moet je weer omhoog (Auw, gemeen!). Valt allemaal reuze mee en de hele weg houd je dat prachtige uitzicht op Vejer, het allermooiste dorp van de wereld... Let op: helemaal bovenaan gaat het zandpad op een gegeven moment naar rechts en beneden, maar jij moet rechtdoor, over een heel smal paadje. In het voorjaar groeit het gras hier kniehoog en bij nat weer kan het behoorlijk blubberig zijn. Na ongeveer honderd meter zie je voor je een spierwit vakantiehuis (ons oude huis is langs het karrenpad rechts ervan). Vervolg het pad naar beneden met metershoog bamboe aan weerskanten en langs enorme cactussen van 3 meter hoog. Bij de splitsing ga naar rechts. De laatste 10 minuten is hetzelfde als op de heenweg.

Onderweg groeit veel eetbaars! Je

ziet olijfbomen, vijgen, sinaasappel- en amandelbomen, moerbeien, bramen en mispel, naast steeneik, brem en mastiekbomen. Hier wordt

Uitzicht op de rijstvelden

in het najaar gejaagd op patrijs en er loopt ook wel eens een verdwaald wild zwijn rond. Een heel bijzondere inwoner, die we soms gezapig zagen

oversteken is de 'meloncillo', de Egyptische mangoest. Dit ratachtige roofdier lijkt op een enorme wezel met een lange staart. Hij jaagt overdag op konijnen, knaagdieren, vogels en insecten, maar is vooral bekend omdat hij immuun is voor slangengif. Hij kan 60 cm lang worden dus dat is schrikken als je hem tegenkomt! Vogels die in dit gebied wonen zijn, naast de bijeneter, patrijzen, de zwarte wouw, zomertortel, distelvink, ooievaars en zwaluwen.



Wandelweetje

Murmelend water in Santa Lucía

Santa Lucía is een merkwaardig, verstopt dorpje aan de voet van Vejer de la Frontera. De afslag naar het dorpje vanaf de N-340 mag alleen naar rechts, dus niet de weg oversteken! Vanaf de doorgaande weg duik je naar beneden, langs een lelijke elektriciteitscentrale en dan: Bamboe. Groen. Bloemen. Gezang van vogels en het gemurmel van overvloedig stromend water. Heerlijk! Santa Lucía is dan ook bekend om haar Romeinse Aquaduct, dat in 2019 gerestaureerd is, en vijf watermolens. Je kunt een leuk stukje wandelen in de omgeving van het Aquaduct, aanrader! Vooral ook met kinderen is het hier heerlijk, een zomerse plons is gegarandeerd!



Tips

Oudste kroeg van Cádiz

Voor een Spaans ontbijt van 'media tostada con tomate' of een eerlijke lunch word je hartelijk ontvangen in de oudste kroeg van de provincie Cádiz: Venta el Toro in Santa Lucía. Met een klein terras en kleurrijke inrichting van, ja, Toros en Toreros; stieren en stierenvechters. Gelegen aan de enige weg in het gehucht en niet te missen. De 'signature dish' van Venta el Toro; 'Patatas con Huevos Fritos' is befaamd tot in de wijde omtrek.

Met stip favoriete restaurant

Een heerlijke plek voor een lunch en diner is Restaurante Patria van de sympathieke Denen Thomas en Åse Donsø. Net buiten Vejer gelegen met fijn terras en geweldig uitzicht op de kust. Innovatieve kaart met prachtige vegetarische opties. In het seizoen is het zondagse lunchbuffet zeer geliefd, reserveren aanbevolen!

www.restaurantepatria.com ▶

¿Vamos?

Ardanza brengt je naar Vejer de la Frontera tijdens de Natuur & Cultuur rondreis Andalusië. [Lees meer ▶](#)

ARDANZA

www.ardanza.nl ▶



Dankjewel,

Tommie, mijn Spaanse zwervertje, voor je enthousiast kwispelende begeleiding op al mijn ontdekkingstochten, Karen Brand, voor de fijne gesprekken tijdens het wandelen (en het me in m'n broek laten piesen van het lachen), en Arco, mijn eigen padvinder die me opvangt als ik struikel.



Verder wandelen in Provincie Cádiz?

Meer wandelingen & reistips kun je vinden in de Wandelgids Cádiz die in januari 2020 verschijnt!



Mi VIDA & ardanza