

WANDELEN IN CADIZ

D E W A N D E L G I D S

4. COLADA DE LA REGINOSA



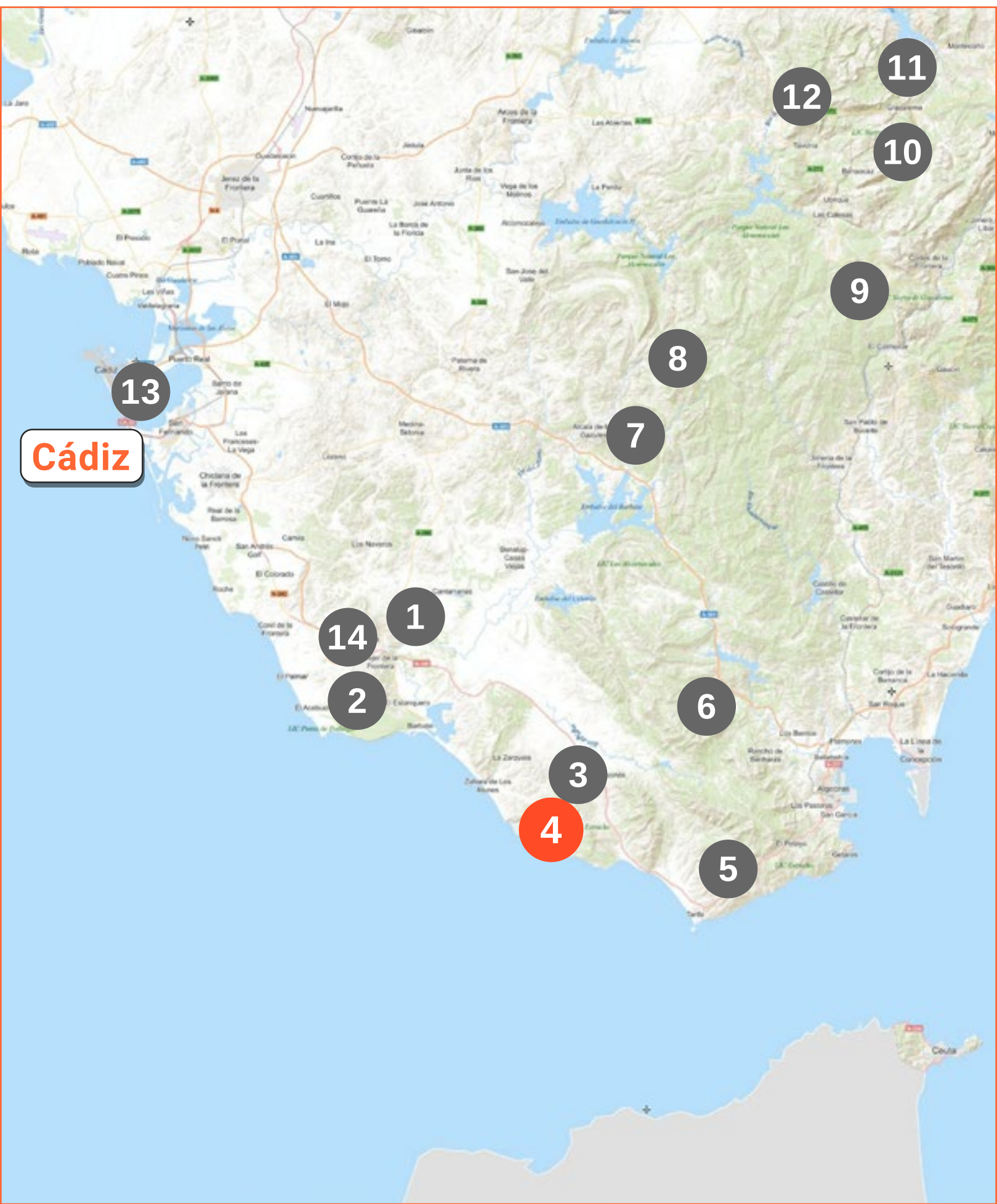
A N N E M I D D E L K A M P

Walking in Cádiz

www.walkingcadiz.com

info@walkingcadiz.com

Overzicht wandelingen



© INSTITUTO GEOGRÁFICO NACIONAL



4. Colada de la Reginosa & Baños de Claudia

Inhoud



De route 6

De kaart 8

In ‘t kort 9

De wandeling 11

Tips 21

Sociale media 27

Contact 28



De route

- Naam: Colada de la Reginosa & Baños de Claudia
- Waar: Bolonia / El Lentiscal
- Soort wandeling: Circulair
- Lengte: 11 km
- Duur: 3 uur (zonder stops)
- Moeilijkheidsgraad: Licht
- Schaduw: Alleen de eerste helft
- Hoogste punt: 65 meter
- Laagste punt: 5 meter
- Soort pad: Gedeeltelijk mul zand, gedeeltelijk strand, soms rotsachtig
- Bijzonderheden: Behoort gedeeltelijk tot de E9 / GR145 Arco Atlántico



Startpunt van deze wandeling is in El Lentiscal, bij Bolonia. De snelste route is over de E5 / N340. In de buurt gekomen van Tarifa neem je (een vrij scherpe) afslag CA8202 naar Bolonia. Nu volgt een smalle, slingerende weg naar beneden. Neem in Bolonia 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 (twee muren) en volg het zandpad links omhoog, door een hek, het bos in. Het eerste gedeelte is gemarkeerd, terug langs de oceaan niet.



De kaart



© INSTITUTO GEOGRÁFICO NACIONAL





In 't kort

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 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 sprookjesachtige, sikkelvormige baai met rechts indrukwekkend hoge zandduinen. Plaatje.



De wandeling



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 – 1939. Aangekomen in het oosten heb je prachtig uitzicht over het strand van Valdevaqueros, Tarifa en de oceaan.

Bij het gehucht Paloma Baja kom je langs het bord 'Fin de sendero' en loop je langs wat vakantiehuisen, totdat je bij restaurant El Mirlo komt. Hier kun je prima eten en langs het terras van dit restaurant is het pad naar beneden, naar het strand Isleta Grande.

Restaurant El Mirlo

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 vloed. Doe deze wandeling dus bij voorkeur wanneer het eb is. Er loopt parallel ook een iets hoger gelegen wandelpad.

De baden van Claudia

Via diverse baaitjes, Isleta Grande, las Hilera en Cala Picacho, kom je op Playa de los Bajos langs merkwaardige, horizontale rotsformaties in zee.





De geografische term hiervoor is flysch-abrasie platform. Hier hebben de rotsen bassins in zee gecreëerd; de Baños de Claudia, de baden van Claudia. Vanaf dit punt 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!



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.

[Archeologische site Baelo Claudia](#)



Tips



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 hier 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.

De Heremietibis

Eettip

Chiringuito La Cabaña

In Bolonia zijn op het strand diverse 'Chiringuitos', strandtentjes te vinden. Een leuke plek vonden wij Cabaña de Bolonia, meteen de eerste na de wandeling. Een menu



met typische klassiekers van de streek, gefrituurde vis, vlees, tapas en heel vriendelijke bediening.

[Chiringuito La Cabaña](#)

Verblijf

Conil.nl



vakantiehuisen

Pauline en Ronald van Conil.nl wonen al 15 jaar aan de Costa de la Luz en bemiddelen in een uitgekiende selectie van comfortabele, fraai gelegen vakantiehuisen aan de kust, van moderne villa's tot typisch



Andalusische vakantiewoningen. Zij werken graag samen met Spaanse huiseigenaren, deze huizen zijn niet altijd even makkelijk te vinden voor Nederlandse bezoekers en je bent dus vooral onder locals. Met het persoonlijke advies en contact ter plekke ben je verzekerd van een zorgeloze vakantie. Neem rechtstreeks contact op voor een voorstel op maat!

[Conil.nl](https://conil.nl)



€ 10,- Cashback



Geef bij je reservering (direct bij de accommodatie) door dat dit een 'Anne's Walking in Cádiz' tip is en toon dit ebook bij aankomst voor € 10,- Cashback of korting!



Sociale media



Contact



**Walking
in Cádiz**



Ardanza Media BV

Postbus 1089

1400 BB Bussum

Nederland

Tel: +31 (0)6 278 63 776

info@walkingcadiz.com

www.walkingcadiz.com

www.ardanza.nl

KVK 30178274



We hopen dat je geniet van je wandelingen in Cádiz!

Mocht je opmerkingen of aanvullingen hebben op de routes of een leuke tip qua eten of activiteiten dan hoor ik dat natuurlijk heel graag!

Stuur dan een e-mail naar:

info@walkingcadiz.com

‘Wandelen in Cádiz’ is een uitgave van Ardanza Media & Ardanza Reizen, reisspecialist Spanje&Portugal. Voor meer informatie over onze kleinschalige rondreizen verwijzen we je graag naar onze website: www.ardanza.nl



Wandelen in Cádiz

Eerste editie, 2020

Uitgegeven in eigen beheer

© 2020 Ardanza Media

Auteur: Anne Middelkamp

Fotografie: Nikki Schuurman,
Anne Middelkamp, Karen Brand

Vogelfotografie: Javier Elorriaga,
Birding The Strait

Vormgeving & layout: Nathalie

Harsono via [Studio Fijnbesnaard](#)

Foto voorkant: Wandeling 3,
Loma de San Bartolomé

ISBN 978-90-8258-271-0



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.

Het ebook 'Wandelen in Cádiz' is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gemaakt. Voor de schade als gevolg van eventuele onjuistheden is Ardanza Media niet aansprakelijk. Deelname aan de wandelroutes die in deze wandelgids beschreven worden geschiedt geheel op eigen risico.



ISBN 978-90-8258-271-0



**Walking
in Cádiz**



www.walkingcadiz.com