

La costa se lleva dentro: experiencias refrescantes en la naturaleza interior de Cádiz

Ríos, embalses y deportes de aventura: el turismo activo y sostenible en el interior de la provincia gaditana

Los casi 300 kilómetros de costa de la provincia de Cádiz son un imán para miles de turistas cada año, atraídos por sus playas de arena fina, sus dunas infinitas y sus inigualables puestas de sol. Pero la oferta de baño en Cádiz no se limita a su litoral. El interior gaditano ofrece también rincones refrescantes, lagos, embalses y ríos donde disfrutar de actividades acuáticas, turismo activo y naturaleza en estado puro.

Embalses y playas artificiales: la costa interior gaditana

Municipios de la Sierra de Cádiz como Arcos de la Frontera, Zahara de la Sierra, Ubrique o San José del Valle han sabido aprovechar sus recursos hídricos para ofrecer alternativas de ocio que cada verano se convierten en un reclamo tanto para visitantes como para residentes.

En Arcos de la Frontera, el lago artificial que se forma junto al pantano es uno de los referentes del turismo de interior en la provincia de Cádiz. Deportes náuticos como windsurf, kayak, hidropedales, paddle surf con stepper (mirage), kneeboard o wakeboard conviven con opciones familiares como barcos de vela, arrastrables o una playa artificial junto al Club Náutico, perfecta para quienes buscan relajarse sin tener que desplazarse hasta la costa.

En Zahara de la Sierra, el área recreativa del río Arroyomolinos cuenta con una coqueta playa rodeada de huertas y con todos los servicios, incluyendo socorristas y restaurante. Esta playa, situada a los pies del Monte Prieto, ostenta la distinción "Q" de Calidad

Turística. A poca distancia, el embalse Zahara-El Gastor amplía la oferta de actividades como natación, pesca, kayak, paddle surf y deportes multiaventura.

Otros embalses como el de los Hurones (Ubrique) y el de Guadalcaén (San José del Valle) también destacan por sus propuestas deportivas. Este último, el de mayor capacidad de la provincia, permite paseos en zodiac, rappel, remo, stand up paddle o windsurf, en un entorno rodeado de encinas y alcornoques. Estos espacios no solo son para el ocio: cumplen una función esencial en el abastecimiento de agua potable y en la conservación del ecosistema.

Aventura entre barrancos y ríos

La Sierra de Cádiz también se posiciona como destino ideal para el turismo de aventura y barranquismo. En Grazalema, municipio con el récord de pluviosidad en España, el caudal de sus ríos permite practicar descenso de barrancos en escenarios espectaculares.

La Garganta Verde es el gran icono natural de la zona. Con paredes de hasta 400 metros de altura moldeadas por el arroyo Bocaleones, este paraje forma parte del Parque Natural Sierra de Grazalema. Practicar barranquismo aquí es sumergirse en un paisaje casi prehistórico, rodeado de vida silvestre como los buitres leonados y bañado por aguas frescas en pleno verano.

Otros puntos de interés para el descenso de barrancos son el arroyo del Pajaruco, afluente del Majaceite entre Benaocaz y el nacimiento del Hondón, que entre noviembre y mayo permite practicar rapel, saltos, toboganes y disfrutar de cascadas y pozas naturales. O el barranco del Albarracín, cerca de Tavizna, con vistas únicas de la Sierra de la Silla y del Endrinal, ideal para practicar en épocas húmedas.

Descensos fluviales y paisajes de ensueño

El río Hozgarganta, en Jimena de la Frontera, es otra joya del interior de la provincia y el único río virgen del sur de Europa, sin intervención humana en su cauce. Ofrece divertidos descensos entre rocas, pozas profundas y paisajes que combinan bosques de sauces y fresnos con restos de antiguas estructuras como la tirolina 'Riquitín'. El acceso desde el área recreativa los Acebuches permite adentrarse en un entorno singular perfecto para vivir la naturaleza.

Por su parte, el río Guadiaro es uno de los últimos grandes ríos andaluces sin grandes presas. Atraviesa parajes entre los parques naturales de Los Alcornocales y la Sierra de Grazalema, y representa un punto geográfico excelente para el avistamiento de aves. Su estuario ofrece experiencias relajantes en kayak, ideales tanto para deportistas como para familias.

Historia y salinas en el corazón del parque natural

En esta costa interior hay también lugar para la historia. En Prado del Rey, en pleno Parque Natural de Los Alcornocales, se encuentran las salinas romanas de Iptuci, un enclave a más de dos horas del litoral donde aún se produce sal de forma tradicional. De origen fenicio y con estructura romana, estas salinas son una joya arqueológica y un ejemplo de sostenibilidad que conecta al visitante con la historia milenaria de la provincia. Este guiño a la 'salada claridad' de Machado demuestra que Cádiz derrama su costa por sus rincones más insospechados.

Cádiz, naturaleza todo el año

Las posibilidades de turismo activo son muy diversas y genuinas en una provincia con seis Parques Naturales, siete Parajes Naturales, siete Reservas Naturales y dos Monumentos Naturales. Una forma diferente de disfrutar la provincia lejos del bullicio de

las playas en verano, donde el contacto con la naturaleza, el deporte y la cultura se unen en paisajes que quitan el aliento. Porque en Cádiz, la costa también se lleva dentro.