



El Ayuntamiento de Cofrentes ha elaborado dos rutas ornitológicas, una junto al río Cabriel y otra en la orilla del embalse de embarcaderos. Las especies que se pueden avistar son numerosas. Destacan el Somormujo lavanco, la Golondrina dáurica, el Martín pescador, la Focha común y hasta el Cormorán grande, pero también pueden verse petirrojos, abejarucos europeos, aguiluchos laguneros occidentales o Garzas reales, entre muchas otras especies.

Por las condiciones naturales y climatológicas, pueden observarse aves durante todo el año Y aunque, pueda parecer que en primavera hay más variedad (es la época de la oropéndola europea, por ejemplo), también las hay que visitan la zona en otoño-invierno.

Para la observación de las aves es necesario seguir una serie de normas, pues el bienestar de las especies debe ser el principal interés de todos los practicantes, quienes, además, deben respetar los derechos de los propietarios de las fincas y del resto de personas que se encuentran en la zona de observación. Y, sobre todo, deben intentar no interferir en la vida ordinaria de los ejemplares observados.

Otra forma de disfrutar de la naturaleza de Cofrentes es practicar la marcha nórdica, un tipo de marcha caracterizada por el uso de bastones y que si se practica aplicando una correcta técnica tiene la ventaja de no producir impactos en las articulaciones. En la localidad funciona un centro de marcha nórdica, lo que quiere decir que existen rutas correctamente señalizadas dentro del espacio natural. Forma parte de la red de senderos DTMN. Los Centros DTMN, (Destinos Turísticos Marcha Nórdica) son espacios naturales, donde es posible la práctica de la marcha nórdica con la marca registrada DTMN® para garantizar la calidad de los equipamientos y servicios del DTMN.

## PAISAJES ESPECTACULARES PARA DISFRUTARLOS

### SPECTACULAR LANDSCAPES TO ENJOY

Cofrentes es uno de esos lugares donde la Naturaleza ha decidido dejar su impronta en forma de paisajes espectaculares, una frondosa flora y una variada fauna. Bosques, ríos y cielo se dan la mano en este privilegiado lugar.

Hasta sus tradiciones tienen que ver con la naturaleza. La Maderada, jornada en la que se rememora un antiguo oficio como es el de los encargados del transporte de troncos por el río, no se entendería sin el agua y el bosque.

#### LOS OBSERVADORES DE AVES DEBEN INTENTAR NO INTERFERIR EN LAS ACTIVIDADES DE LOS EJEMPLARES AVISTADOS

En Cofrentes encontramos la única oferta de turismo fluvial de la Comunidad Valenciana, con un barco que ayuda a los visitantes a descubrir los secretos del Júcar y, de paso, conocer algunos de sus habitantes, como las abundantes aves.

Precisamente, en los últimos tiempos ha ganado espacio un tipo de visitante que está a mitad camino entre el ocio y el interés científico: los observadores de aves, birdwatching como se les denomina en inglés. Obviamente, el río Júcar y sus cañones y el río Cabriel son un lugar privilegiado para la observación de la vida natural y, en concreto de las aves.

Cofrentes is one of those places where Nature has decided to leave its mark in the form of spectacular landscapes, a lush flora and a varied fauna. Forests, rivers and sky go hand in hand in this privileged place.

Even their traditions have to do with nature. The Maderada, a journey that recalls an old trade such as those in charge of transporting logs along the river, would not be understood without the water and the forest.

#### BIRDWATCHERS SHOULD TRY NOT TO INTERFERE WITH THE ACTIVITIES OF THE SIGHTED SPECIMENS

In Cofrentes we find the only offer of fluvial tourism of the Valencian Community, with a boat that helps visitors to discover the secrets of Júcar and, incidentally, to know some of its inhabitants, like the birds which are abundant.

Precisely, in recent times the type of visitor who is halfway between leisure and scientific interest has gained a space in Cofrentes such as bird watchers. Obviously, the river Júcar and its canyons and the river Cabriel are a privileged place for observing natural life and, specifically, birds.



The Cofrentes City Council has developed two ornithological routes, one along the Cabriel River and another on the shore of the reservoir de Embarcaderos. The species that can be seen are numerous. They emphasize the Great Crested Grebe, the Swallow, the Kingfisher, the Common Coot and even the Great Cormorant, but you can also see robins, European bee-eaters, western marsh harriers and Herons, among many other species.

Due to the natural and climatic conditions, birds can be observed throughout the year. And although, it may seem that in spring there is more variety (this is the time of the European oriole, for example), there are also those who visit the area in autumn-winter.

For the observation of the birds it is necessary to follow a series of norms, since the welfare of the species must be the main interest of all the practitioners, who, in addition, must respect the rights of the owners of the farms and of the rest of the people who are in the observation area. And, above all, they must try not to interfere in the daily life of the observed specimens.

Another way to enjoy the nature of Cofrentes is to practice Nordic walking, a type of walking characterized by the use of canes and that if practiced applying a correct technique has the advantage of not producing impacts on the joints. A Nordic walking centre operates in the town, which means that there are correctly marked routes within the natural area. It is part of the network of DTMN trails. The DTMN Centres, (Nordic Walking Tourist Destinations) are natural spaces, where it is possible to practice Nordic walking with the registered trademark DTMN® to guarantee the quality of the equipment and services of the DTMN.





Los Centros DTMN de la Comunidad Valenciana están pensados para aquellos municipios que quieran impulsar la actividad física en entornos eco-turísticos para reducir el sedentarismo y mejorar la salud y la calidad de vida de los practicantes y visitantes del destino de marcha nórdica, como es el caso de Cofrentes, que cuenta con varios recorridos señalizados.

La principal ruta nos permitirá recorrer la población (se inicia en la propia oficina de turismo) y observar algunos de los rincones más espectaculares, como la confluencia de los ríos Cabriel y Júcar. Esta ruta tiene 9,2 kilómetros, se recorre un 28% de la distancia sobre asfalto y el resto sobre tierra.

Existen señalizadas otras dos rutas, señalizadas con colores, según su nivel de dificultad: la llamada ruta roja (10 km, 10% sobre asfalto y nos llevará por el área recreativa del río Cabriel y el balneario) y la ruta azul (11 km, 9% sobre asfalto, que nos conducirá hasta la central eléctrica de Basta, cruzando varios puentes) que nos permitirán conocer otros rincones de la población.

La Marcha Nórdica está considerada una actividad física segura, natural, dinámica eficiente y adaptable a todas las circunstancias y a todas las edades. De hecho, se recomienda practicarla a personas con distintas patologías, como dolencias de espalda, hipertensión arterial o mujeres operadas de cáncer de pecho. Eso sí, hay que tener muy en cuenta la correcta técnica en el uso de los bastones, adoptar una postura correcta y un patrón de marcha adecuado a nuestras circunstancias físicas.

En suma, es una opción increíblemente pertinente para mantener nuestra forma física y, al mismo tiempo, conocer de primera mano los rincones más espectaculares de Cofrentes.

Por otro lado, no hay que olvidar que en esta población existen, igualmente, opciones para la práctica del ciclismo y, en concreto del BTT, ya que incluso existe uno de los circuitos mejor considerados de España, escenario, con frecuencia, de pruebas de alto nivel. Asimismo, y para completar una estancia basada en el bienestar personal, no podemos olvidar la existencia de un completo balneario donde poder relajarnos tras la práctica de nuestro deporte favorito.

La Naturaleza nos hizo un regalo y Cofrentes quiere compartirlo con todos sus visitantes, por eso se ha realizado el esfuerzo de señalar las diferentes rutas, del mismo modo que se ha puesto a disposición de todos los turistas una App para el móvil que facilita tanto la visita a los monumentos como la contratación de los servicios que pueda precisar cualquier persona durante su estancia. Naturalmente, la App también contiene información sobre las rutas y las actividades que pueden realizarse en contacto con el medio natural.

The DTMN Centres of the Valencian Community are designed for those municipalities that want to promote physical activity in eco-tourism environments to reduce sedentary lifestyle and improve the health and quality of life of the practitioners and visitors of the Nordic walking destination, such as the case of Cofrentes, which has several marked routes.

The main route will allow us to tour the town (it starts at the tourist office itself) and observe some of the most spectacular places, such as the confluence of the Cabriel and Júcar rivers. This route has 9.2 kilometres, it covers 28% of the distance on asphalt and the rest on land.

Two other routes are signposted, marked with colours, according to their level of difficulty: the so-called red route (10 km, 10% on asphalt and will take us through the recreational area of the Cabriel River and the spa) and the blue route (11 km, 9% on asphalt, which will lead us to the power station of Basta, crossing several bridges) that will allow us to get to know other corners of the population.

The Nordic March is considered a safe, natural, dynamic and efficient physical activity, adaptable to all circumstances and all ages. In fact, it is recommended to be practiced by people with different pathologies, such as back ailments, high blood pressure or women operated on for breast cancer. Of course, we must take into account the correct technique in the use of canes, adopt a correct posture and a proper walking pattern of our physical circumstances.

In short, it is an incredibly relevant option to maintain our physical fitness and, at the same time, to know first-hand the most spectacular corners of Cofrentes.

On the other hand, we must not forget that in this town there are also options for the practice of cycling and, concretely of the MTB, since there is even one of the best considered circuits in Spain, a scenario that counts on frequently high level trials. Likewise, and to complete a stay based on personal well-being, we cannot forget the existence of a complete spa where we can relax after practicing our favourite sport

Nature has given us a gift and Cofrentes wants to share it with all its visitors, that's why the effort has been made to point out the different routes, and also an App for the cell phone has been made available for all tourists that will facilitate both the visit to the monuments as the hiring of the services that any person may need during their stay. Naturally, the App also contains information about the routes and activities that can be carried out in contact with the natural environment.

Más información:  
More information:  
[www.cofrentes.es](http://www.cofrentes.es)