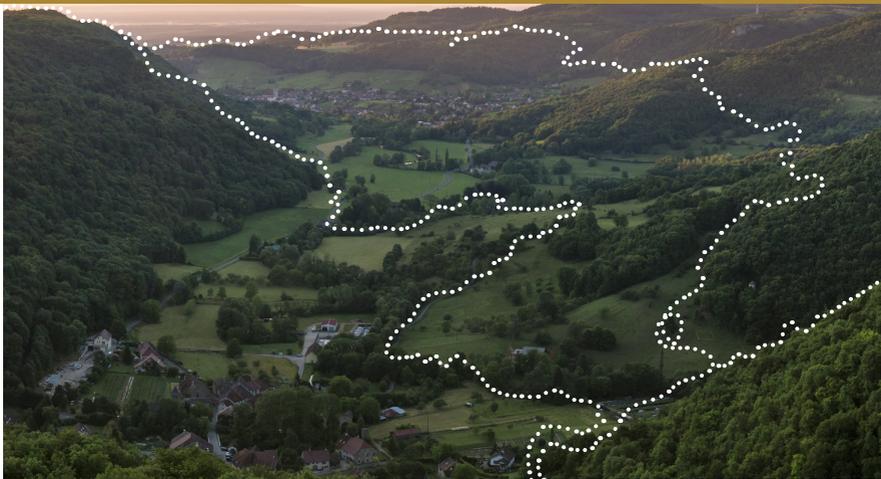


La Reculée des Planches, un sitio Natura 2000, se sitúa al pie de una meseta de piedra caliza que ha sido moldeada por la erosión desde que las montañas del Jura emergieron del mar.

Esta erosión ha creado paisajes maravillosos y variados: barrancos, cascadas, cuevas, manantiales, resurgencias... Sin embargo, si no

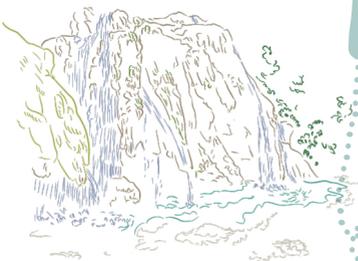
tenemos cuidado, podemos destruir en poco tiempo lo que la naturaleza ha tardado miles de años en formar. Y todo lo que está destruido no vuelve jamás. A través de este folleto, queremos que cada uno se de cuenta de la fragilidad de este entorno natural y así contribuir a que la gente adopte prácticas respetuosas de este sitio.



# GUIA DEL RECULEE



# ¿QUÉ VER Y QUÉ HACER EN LA RECLÉE ?



## 1 LAS MANANTIALES DEL RÍO CUISANCE

El Cuisance es un pequeño río que rodea Arbois. Mide 32km y nace en pleno corazón de la Reclée. Su principal manantial se encuentra a la altura de la cueva del pueblo. Pero existe también otro que se halla aguas arriba de la cascada de toba, al pie del circo natural conocido como el “Fer à cheval”.

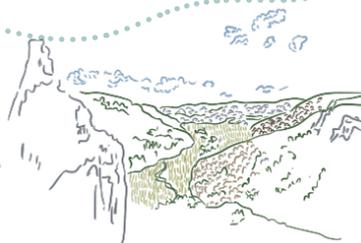
## 2 LA CASCADA DE TOBA

Esta cascada también llamada “en abanico” por su forma, es especialmente fotogénica y muy popular entre los visitantes. Pero es también muy frágil porque está compuesta de toba, una roca caliza que se agrieta y se rompe fácilmente. Entonces, está estrictamente prohibido bañarse o caminar dentro del cauce. En cambio, se puede recorrer el camino que bordea el río para admirar las pozas (piscinas naturales formadas por las antiguas formaciones tobáceas).

Si sigues caminando (cruzando el puente hacia el Castel Damandre) vas a encontrar una bonita sorpresa en medio del camino.

## 3 LOS MIRADORES

El mirador del “Fer à cheval” es sin duda el más accesible (sólo 2 minutos andando). Pero, es desde el mirador “Roche aux crocs” donde tenemos la vista más espectacular sobre la Reclée. El camino sube mucho pero el promontorio es seguro y se reconoce fácilmente desde lejos gracias a la cruz que domina todo el panorama.



## 4 LAS RUINAS DEL CASTILLO DE MAHAUT D'ARTOIS.

Al recorrer los senderos que atraviesan la Reclée, probablemente te topará con las ruinas de un castillo muy antiguo, construido en el siglo XI por los Condados de Borgoña y destruido por las tropas del rey de Francia en el siglo XV. Las excavaciones arqueológicas de este sitio han permitido poner a la luz una aldea medieval y una iglesia.



## EL CASTEL DAMANDRE

Para quienes desean prolongar su estancia en la Reculée, el Castel Damandre es el lugar perfecto. Este antiguo molino de aceite de nuez se ha convertido en un hotel 4 estrellas que alberga también un restaurante famoso, cuyo comedor da una vista increíble sobre una cascada escondida.



## LA TERRAZA DE LAS CUEVAS

Como su nombre lo indica, la Terraza se encuentra en la entrada de una cueva (actualmente cerrada), al pie de la Reculée. Desde aquí se obtiene una de las mejores vistas del barranco. Es además un lugar perfecto para disfrutar de platillos para compartir, cervezas artesanales, paninis, crêpes, gofres y otros dulces para gozar de este entorno bucólico y extraordinario.

## EL BISTRÓ DES PLANCHES

El bar está abierto del 1er de abril hasta el 30 de septiembre y te propone una selección de productos locales y de temporada, a través de comidas preparadas, cervezas artesanales, y ensaladas frescas. Una mención especial para los postres, en particular los helados y los sorbetes artesanales.



## LAS RUTAS

### Arbois / Les Planches-près-Arbois

6h30 -  
19 km -  
difícil



### La boucle du Fer à cheval

4h -  
13 km -  
difícil



### Boucle cascade des Planches

3h15 -  
12 km -  
difícil



# ¿ CÓMO LLEGAR ?

## ¿ En coche ?

Aparcar en el pueblo es muy complicado, especialmente en verano.

Tanto el Castel Damandre como la Terraza de las Cuevas disponen de plazas de aparcamiento reservadas para sus clientes.

También existe un pequeño aparcamiento a unos cientos metros del pueblo. Si no encuentras sitio, lo mejor es aparcar en la antigua fábrica de cartón de Mesnay y caminar los 2 últimos km a pie.

## ¿ En bicicleta ?

La ruta de la Reculée es accesible en bicicleta por varias rutas. Con una bicicleta todoterreno, puedes recorrer los senderos de la ruta "Echappée Jurassienne". Si no tienes ninguna bicicleta, puedes alquilar una en la tienda "A Tour de Roues" en Arbois.

También se venden mapas y guías con recorridos detallados en la Oficina de Turismo Arbois, Poligny y Salins-les-Bains.

## ¿ A pie ?

Desde Arbois, la Châtelaine o la fábrica de cartón en Mesnay, existen varios itinerarios para alcanzar la Reculée. En este folleto vas a encontrar varias rutas con duraciones distintas, dependiendo de si quieres andar todo el día o sólo unas cuantas horas.

## BUENAS PRÁCTICAS



### Mantener los pies fuera del agua

Al poner los pies en el agua, contribuyes a disolver la toba que es literalmente el cemento natural de la cascada. Si todo el mundo actúa igual, este sitio natural sensible va a acabar destruido. Esta norma se aplica también a nuestros amigos los perros.



### Habla menos, escucha más

La naturaleza no sólo se contempla sino también se escucha. Tomate el tiempo para disfrutar del canto de los pájaros, del murmullo del agua, del viento en los árboles, ... Todos estos sonidos hacen que la visita sea aún más inmersiva.



### Mira donde andas

La Reculée está constituida de senderos señalizados. Son esos caminos que hay que recorrer para descubrir esos paisajes maravillosos. Algunos excursionistas se desvían y crean nuevas rutas que dañan la flora y fauna. No sigas su ejemplo.