

Esta es la ruta más turística, transcurre por el valle que el Guadalquivir forma dentro del parque, ya que cerca del Empalme del Valle, en Arroyo Frío, se encuentra un núcleo urbano con una amplia infraestructura hotelera. Paralelamente al río Guadalquivir se encuentra el Centro de Interpretación de la Torre del Vinagre donde hay fotografías, maquetas, exposiciones, etc. También cuenta con un Museo de Caza en el que podemos contemplar fotografías de las distintas especies que pueblan el Parque Natural y animales disecados, y el Jardín Botánico donde todo visitante aprende a diferenciar y distinguir las diferentes especies de flora existentes en la zona.

Otro de los puntos fuertes de esta ruta es el río Borosa, en el que podemos realizar una ruta a pie a la Laguna de Valdeozores. Si preferimos ver animales deberemos ir al Parque Cinegético del Collado del Almendral, cerca de Coto Ríos, donde en "semicautividad" veremos animales típicos del Parque Natural como la cabra montés y el ciervo. Para finalizar esta ruta visitaremos el Embalse del Tranco que es el de mayor capacidad de la provincia de Jaén. La Isla de la Cabeza de la Viña, es un enclave del término municipal de Hornos de Segura, si bien está separado de éste por tierras de Santiago-Pontones. Algo más abajo se encuentran las ruinas de San Miguel de Bujaraiza, que fue una importante aldea musulmana. A partir del punto anterior el Guadalquivir se va ensanchando hasta formar el embalse del Tranco, a la presa llegamos después de 12 kms. del mirador de Rodríguez de la Fuente. Desde el muro de la presa podemos ver el barranco que se forma en la Sierra de las Villas, donde se dibuja una curva detrás de la cual el río cambia de dirección en la Sierra de las Lagunillas. En este punto termina esta ruta, si giramos a la izquierda encontramos la ruta 4 (Sierra de las Villas), quedando a 6 kms. el Charco del Aceite, donde podemos disfrutar de un baño en las frías aguas del Guadalquivir.