

## SENDERISMO EN SIERRA NEVADA PARQUE NACIONAL Y LAS ALPUJARRAS



| Fechas                              | Duración          | Régimen | Precio: | Extra Individual: |
|-------------------------------------|-------------------|---------|---------|-------------------|
| Del 13 al 18 de septiembre del 2021 | 6 días / 5 noches | 5 MP    | 655 €   | 180 €             |

Un viaje a Sierra Nevada que nos lleva al corazón de esta. Un viaje para hacer senderismo en Sierra Nevada y disfrutar de los caminos, la gastronomía, la naturaleza y la etnografía que rodea este rico paraje.

Estas rutas por Sierra Nevada nos permiten conocer un territorio habitado desde la época de los musulmanes y que dejaron huella en sus acequias, en sus eras o en sus cortijos. Un viaje a Sierra Nevada que viviremos de forma tranquila y sosegada para poder disfrutar de todos sus sabores.

Por las tardes visitaremos los pueblos la Alpujarra y el último día tendremos la posibilidad de visitar Granada y la Alhambra.

Los Cahorros de Monachil, el barranco de Poqueira o la Vereda de la Estrella son algunos de los parajes que nos encontraremos en este programa de senderismo con guía. El Parque Nacional de Sierra Nevada, creado en el año 1999 esconde rincones como la Siete Lagunas o las cumbres del Mulhacen y del Veleta.

Este viaje de senderismo te espera para que disfrutes y vivas la montaña de otra manera. ¡Ven a vivir la Sierra Nevada!

## PROGRAMA DETALLADO

### DÍA 1: TRASLADO A GRANADA Y RUTA POR LO CAHORROS DE MONACHIL.

Quedaremos a las 9.00 h para salir de Madrid (estación de Nuevos Ministerios), y nos dirigiremos hacia el sur por la A5 hasta Granada, donde podremos recoger allí a las personas que lo necesiten (Estación de AVE).

Desde aquí nos dirigimos a Monachil, un pueblo que vive entre la ciudad de Granada y la montaña de Sierra Nevada. Desde el mismo pueblo sale nuestro sendero que nos lleva a recorrer los Cahorros, una garganta espectacular por donde discurre el río Monachil. La entrada, con su famoso puente colgante, nos lleva a un nuevo mundo lleno de vegetación y fauna típica de esta garganta.

|     |       |        |         |
|-----|-------|--------|---------|
| Asc | 285 m | Dist   | 9,5 Km  |
| Des | 285 m | Tiempo | 3 horas |

Llegada al hotel en las Alpujarras.

### DÍA 2: EL BARRANCO DE POQUEIRA Y EL REFUGIO MONTAÑA.

Nos adentraremos de pleno en Sierra Nevada. Empezando desde una de las poblaciones más bonitas de las Alpujarras, Poqueira y recorriendo sus calles, saldremos dirección el barranco del mismo nombre. Esta excursión combina la parte etnográfica de Sierra Nevada con las eras, los cortijos y las acequias que datan de la época musulmana, con la zona de alta montaña y que nos permitirá ver el pico más alto de la península ibérica: El Mulhacén.

|     |       |        |         |
|-----|-------|--------|---------|
| Asc | 890 m | Dist   | 17 Km   |
| Des | 890 m | Tiempo | 6 horas |

Por la tarde daremos un paseo por Poqueira, disfrutando de su gastronomía y de sus calles enclavadas.

### DÍA 3: VEREDA DE LA ESTRELLA

Visitaremos hoy la cara norte de Sierra Nevada. La zona donde las paredes se vuelven abruptas y los ríos bajan bravos. Después de un recorrido en coche hasta Güéjar-Sierra, emprenderemos el camino por el río Genil, famoso por ser el que baja de las cumbres del Mulhacén y la Alcazaba. Podremos admirar su cara norte y una vegetación mediterránea en estado puro.

|     |       |        |         |
|-----|-------|--------|---------|
| Asc | 650 m | Dist   | 14 Km   |
| Des | 650 m | Tiempo | 6 horas |

La población de Güéjar-Sierra, a las faldas de Sierra Nevada, es una población totalmente diferente a las Alpujarras. Merece la pena pasear por sus calles y disfrutar de su sabor alpino.

### DÍA 4: PUEBLOS BLANCOS Y LANJARÓN.

Los pueblos de Bubión, Pampaneira y Capileira, se encuentran dentro del barranco de Poqueira y esto les confiere la orografía especial que tienen y los usos que se realizan de la tierra. Eras y bancales situados en sitios inverosímiles y una comunicación por caminos espectaculares. Hoy dedicaremos el día a recorrer estos caminos y disfrutar de los mismos con la pausa y la tranquilidad de antaño. Saborearemos su gastronomía y admiraremos su artesanía en un recorrido que nos lleva a otros tiempos.

|     |       |        |         |
|-----|-------|--------|---------|
| Asc | 380 m | Dist   | 8 Km    |
| Des | 380 m | Tiempo | 4 horas |

Visitaremos Lanjarón y podremos disfrutar de sus aguas termales en el Balneario de Lanjarón.



## VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO

### DÍA 5: LAS SIETE LAGUNAS

Cogeremos el autobús del Parque que nos lleva hasta el Alto del Chorrillo. Desde aquí el acceso a la zona de Alta Montaña de Sierra Nevada es muy fácil. Del Alto del Chorrillo nos dirigiremos hacia las Siete Lagunas, una zona encharcada y de alto valor ecológico que se encuentra en la cara sur del Mulhacen y la Alcazaba. Un lugar idílico y con unas vistas sobre el mar espectaculares.

|     |       |        |         |
|-----|-------|--------|---------|
| Asc | 350 m | Dist   | 12 Km   |
| Des | 350 m | Tiempo | 4 horas |

Por la tarde nos acercaremos a Trevelez, donde podremos pasear por sus calles y probar el famoso jamón que se seca a más de 1300m de altura.

### DÍA 6: VISITA A GRANADA Y REGRESO

Saldremos pronto por la mañana desde las Alpujarras para disfrutar al completo de la ciudad de Granada. Pasearemos por sus calles, subiremos al Albaicín y si tenemos disponibilidad previa, quien lo desee, podrá visitar la Alhambra. Para comer, por supuesto, disfrutaremos del tapeo típico en Granada. Sobre las 16:00 emprendemos el regreso a Madrid.

#### *Incluye*

Traslados desde/hasta Madrid, Guía de montaña titulado, 5 Noche alojamiento en régimen MP, Transfer Sierra Nevada, Seguro de viaje y de las actividades

#### *No incluye*

Comida (se realizará en ruta), Entrada al SPA, Entradas a la Alhambra, Ningún servicio no especificado en el apartado Incluye

#### *Alojamiento*

Hotel en las Alpujarras

#### *Transporte*

El transporte se realiza en una furgoneta de 9 plazas la cual nos permite una amplia movilidad a la hora de realizar paradas en miradores, breves descansos o incluso modificaciones de las excursiones.

Distancia al destino desde Madrid: 420 Km.

Los trayectos los días de la actividad son de 30-50 Km.



# VIAJES DE AVENTURA Y SENDERISMO

## ¿Qué debo saber del viaje?

**¿Qué tiempo hace?:** El clima de Sierra Nevada en esta época del año es caluroso durante el día y templado durante la noche, por lo que recomendamos ropa ligera para las excursiones y algo de abrigo para las tardes y las excursiones que se realizan en alta montaña.

**¿Necesito algún visado o vacuna?:** Recomendada la del Tétanos

**¿Qué distancia hay al destino?:** Desde Madrid hay 450 km.

**¿Cómo es un día habitual de viaje?:** Nos levantamos tranquilamente y bajaremos a desayunar al restaurante del hotel. Es la hora de coger fuerzas para el resto del día. Después del desayuno y una vez hemos cogido todo el material nos trasladaremos al inicio de la excursión.

Antes de comenzar el camino intentaremos parar a comprar pan, pero los días de festivo es más complicado. El embutido es mejor llevarlo desde casa.

Los trayectos en coche no son muy largos (entre 20-30 minutos) y también forman parte de las excursiones, disfrutando del paisaje y todo lo que cuenta el guía. Se pueden realizar paradas donde creáis oportuno para hacer fotos o admirar paisajes. Estos días son para ir sin prisas.

Durante las excursiones el ritmo es tranquilo, siempre disfrutando del paisaje, pero suficiente como para terminar las actividades. No dudéis en decírselo al guía si en cualquier momento el ritmo es alto u os sentís mal. Todo el grupo siempre va lo más junto posible.

Después de la excursión, la cual, dependiendo de la duración de la misma, se termina a una hora u otra, se toma un refrigerio en algún bar de la zona y se disfruta de las poblaciones locales.

El guía puede instruir sobre sabores locales o cosas típicas de la zona.

A la llegada al hotel hay tiempo para descansar o dar un paseo por el pueblo donde estamos alojados.

Cena y descanso.

## Grupo

El grupo está compuesto por un **mínimo de 6 participantes** y por un **máximo de 12**. (\* 8 con transporte)

La ratio siempre será de 1 guía /12 participantes.

En caso de no llegarse al grupo mínimo se anularía el viaje, habiendo posibilidad de pagar un suplemento por grupo pequeño de 50 € para grupo de 5 personas y 90 € para grupo de 4 personas. Este suplemento está supeditado a que todos los participantes acepten el pago de este.

## Material

- Chaqueta impermeable (imprescindible)
- Ropa de abrigo.
- Pantalones cortos y largos para las excursiones.
- Gorra.
- Botas de senderismo (imprescindible)
- Mochila de 20-30 litros de capacidad.
- Cantimplora o botella para el agua (imprescindible)
- Gafas de sol.
- Crema para el sol y para los labios
- Zapatillas deportivas.
- Cámara de fotos.
- Bastones (recomendable).
- Recomendable Bañador y toalla de piscina
-

## Seguro

Todos nuestros viajes guiados incluyen un seguro de accidentes de AXA y un seguro de viajes básico de Intermundial. Estos seguros cubren las eventualidades básicas y los accidentes en montaña.

Si decide contratar un seguro de Cancelación tendrá derecho a la devolución del importe pagado en caso de que tenga una enfermedad o accidente antes de empezar el viaje. También cubre enfermedades de familiares. Así mismo, si debe regresar de forma anticipada por un percance familiar esta vuelta esta incluida. Consulte los precios de los seguros de anulación según el valor de su viaje.

## Información Práctica

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Punto de encuentro 1</b> | 09:00 horas en Nuevos Ministerios (Madrid) <a href="#">Ver link</a>   |
| <b>Despedida del Grupo</b>  | Fin de las actividades se produce a la hora de comer, la llegada estimada a Madrid es a las 20-21 horas.  |
| <b>Nivel del viaje</b>      | Medio. Excursión realizable por cualquier persona con una forma física normal. Caminos de montaña y algún paso más técnico. Desniveles entre 500 y 1000 metros y distancias entre 12 y 20 km.   |
| <b>Transporte</b>           | En este viaje usamos una furgoneta de 9 plazas (incluyendo al guía), que nos permite realizar paradas, y movernos por las tardes a otros municipios (si el grupo lo desea).   |
| <b>Alojamiento</b>          | Hotel en Las Alpujarras en habitaciones dobles o individuales (pagando extra).  |
| <b>Grupo</b>                | Es un viaje que realizamos en grupos de máximo 12 personas (8 con transporte en furgoneta y 4 que pueden llevar su vehículo particular).  |
| <b>Equipaje</b>             | Lo ideal es llevar una maleta que se dejará en el hotel (dimensiones aproximadas 90x75x43 cm) y una mochila de 20 o 30 litros para las excursiones diarias.   |
| <b>Preparación física</b>   | Se recomienda andar semanalmente para preparar el viaje. Con salidas de unos 8-10 km con algo de desnivel llegarás en condiciones óptimas para que el viaje sea cómodo para ti.<br>También se puede sustituir por 1,5 horas de deporte 2-3 veces por semana.<br>Cuanto mejor preparado estés, ¡más disfrutarás! |

## OTROS VIAJES QUE TE PUEDEN INTERESAR: