



SENDERISMO EN EL PINSAPAR

**PARQUE NATURAL DE GRAZALEMA.
ANDALUCÍA-2020**

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	3
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	3
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Más información	4
5.1	Incluye	4
5.2	No incluye.....	4
5.3	Material necesario.....	5
5.4	Observaciones	5
5.5	Enlaces de interés.....	6
5.6	Puntos fuertes	6
5.7	Otros viajes similares.....	6
6	Contacto.....	7

1 Presentación

Descubre uno de los parques naturales más impresionantes de España. Un lugar fantástico para disfrutar del senderismo: **La Sierra de Grazalema**, declarada Reserva de la Biosfera por la **UNESCO**, debido a la variedad y riqueza excepcional de su fauna y flora.

Alojándonos en un cómodo alojamiento en la pintoresca localidad de **Grazalema** realizaremos tres excursiones clásicas de la zona: **El Pinsapar, el Torreón y Garganta Verde**.

En ellas podremos descubrir una de las joyas más importantes de España en lo referente a vegetación, **El Pinsapo**. Una especie de abeto superviviente de las últimas glaciaciones y que puede alcanzar hasta unos 25 m de altura. Solo en este lugar se encuentra el único bosque del mundo de esta especie.

Aquí se dan unas condiciones climáticas especiales de humedad y temperatura y que hacen posible la presencia del pinsapo.

2 El destino

La Sierra de Grazalema, de carácter calizo, forma parte de las Cordilleras Subbéticas y se encuentra enclavada a caballo de las provincias de Cádiz y Málaga.

Gracias a su particular situación cerca del Golfo de Cádiz, y completamente expuesta a los vientos ábregos, registra **precipitaciones superiores a los 2.000 mm** (valga como ejemplo que en Londres la precipitación anual acumulada no pasa de los 650 mm., o la mucho más húmeda Edimburgo no alcanza los 1.500 mm. anuales). Sin embargo eso no tiene que llevarnos a temer por encontrarnos un tiempo eternamente nublado y húmedo. Al contrario, esa sorprendente cantidad de lluvia se concentra en unos pocos días durante la temporada de otoño e invierno, siendo lo habitual el tiempo seco y luminoso que siempre asociamos a Andalucía.

De hecho, esta luminosidad es una de las características de los llamados pueblos blancos de la Sierra. Grazalema, Benamahoma, El Bosque, Ubrique o Zahara de la Sierra entre otros nos reciben con sus casas, plazas y hasta iglesias completamente “enjalbegadas” (las paredes se pintan con cal para lograr un efecto albedo que llena de frescor los largos meses de verano).

Otra de las peculiaridades de nuestro destino es la flora de la zona. Destaca sobretodo el **pinsapo (Abies pinsapo)**. Estamos ante una **joya relíctica** de los bosques de coníferas del terciario. Su porte, los ejemplares adultos llegan a medir más de 30 metros, su forma piramidal y sus acículas nos sorprenden en la Sierra del Pinar formando espesos bosques sobretodo en las laderas umbrías y orientadas al norte. Esta especie no podremos verla en ninguna otra parte del planeta, siendo endémica de estas sierras (en el norte montañoso de Marruecos existe un pariente próximo, el abeto marroquí, pero está considerado una especie diferente).

En nuestra ruta disfrutaremos también de numerosas especies propias del clima mediterráneo, **quejigos** (*Quercus faginea*), arces (*Acer monspessulanum*), **encinas** (*Quercus quercus*) y **alcornoques** (*Quercus ilex*) o pinos como el pinaster o el halapensis. A nuestros pies el matorral mediterráneo inundará nuestra vista y olfato y nos envolverá con su embriagador perfume de orégano, tomillo, romero, rusco, espino albar, musgos y helechos. Incluso podemos, con suerte, observar la esquivia orquídea *Cephalanthera rubra*.

En cuanto a animales, además de lo más representativo de la **fauna mediterránea**; conejo, liebre, culebra de escalera (no hay que asustarse, es completamente inofensiva), perdiz o cabra montés (*capra hispanica*); las diferentes colonias de murciélagos de la Cueva de la Ermita en la Garganta Verde nos recuerdan que bajo la superficie de la caliza predominante el subsuelo está horadado de cuevas...

El cielo nos ofrece espectáculos como el de una de las **mayores colonias de la Península Ibérica de buitre negro** (*Gyps fulvus*), alimoche (*Neophron percnopterus*) o aguiluchos cenizos (*Circus pygargus*).

Como no todo va a ser disfrutar de la naturaleza no podemos dejar de lado la **gastronomía** de la zona. El pueblo de Grazalema, punto central de nuestra visita, nos ofrece ya desde por la mañana unos churros como solamente en Andalucía saben freirlos, el afamado **gazpacho** o la **caldereta de cordero** hasta cerrar con los dulces conocidos como **amarguillos** -de almendra, huevo y limón-. Y todo ello regado, por supuesto, con el más conocido vino blanco de la provincia de Cádiz, el Barbadillo, el internacional Jerez o el más fuerte aguardiente de Rute que podremos disfrutar en cualquiera de sus bares y tabernas.

En definitiva, un destino que reúne grandes joyas casi escondidas de España y que no nos dejará indiferentes.

3 Datos básicos

Destino: Sierra de Grazalema

Actividad: Senderismo

Nivel: NF*/** NT **

Duración: 4 días.

Época: , Marzo, Abril y Noviembre

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a Grazalema.

Salida desde Madrid a las 15 pm. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida.

Alojamiento en Grazalema.

Día 2. Pinsapar.

Distancia 11 km. Desnivel + 470m. Desnivel – 1100m

Día 3. Subida al Torreón.

Distancia: 7 km. Desnivel + 700m. Desnivel – 700m. 5h

Día 4. Garganta Verde.

Distancia: 5 km. Desnivel + 500m. Desnivel – 500m. 4h

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a Grazalema.

Salida desde Madrid a las 15 pm. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida.

Alojamiento en Grazalema.

Día 2. Pinsapar.

Comenzamos la actividad con una de las excursiones más famosas de la zona. Nos adentraremos en el corazón del **Parque Natural de la Sierra de Grazalema** por su **Pinsapar** hasta alcanzar la localidad de **Benamahoma**, pasando por el Puerto de las Cumbres (1304 m.) , en un bonito recorrido atravesando el famoso bosque que ansiamos ver. Visita Benamahoma y regreso a nuestro alojamiento.

Distancia 11 km. Desnivel + 470m. Desnivel – 1100m

Día 3. Subida al Torreón.

El **Torreón**, situado en la **Sierra del Pinar** y punto más alto de la provincia de Cádiz, con 1.654 metros será nuestro objetivo del día. La ascensión nos permitirá ir viendo los distintos pisos bioclimáticos a medida que vayamos ganando altura. En el último tramo el sendero desaparecerá e iremos ascendiendo entre rocas hasta la ansiada cumbre que nos regalará una excepcional vista que en días claros nos permitirá ver hasta el **Estrecho de Gibraltar**. Por la tarde podremos visitar el pueblo de **Ubrique**.

Distancia: 7 km. Desnivel + 700m. Desnivel – 700m. 5h

Día 4. Garganta Verde.

La **Garganta Verde** es un espectacular cañón excavado por el **arroyo del Pinar**. Está situada a unos 5 km de la localidad de **Zahara de la Sierra**, en pleno **Parque de la Sierra de Grazalema**. El nombre de **Garganta Verde** le viene de la frondosa vegetación que tapiza sus elevadas y verticales paredes que en los puntos más agrestes llega a alcanzar una profundidad de 400 metros. En la profundidad de la garganta se puede observar la **Cueva de la Ermita** de origen Kárstico. Visita al pueblo de **Zahara de la Sierra**.

Distancia: 5 km. Desnivel + 500m. Desnivel – 500m. 4h

5 Más información

Precio. 420 euros.

5.1 Incluye

- Transporte desde Madrid.
- Guía de montaña.
- 3 noches en alojamiento con desayuno en habitación doble (consultar individual).
- Taxi de Benamahoma a Grazalema.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña mediante bocadillo, fruta etc.

- Cenas. Se hará en algún restaurante de la zona. Merece la pena cenar fuera y disfrutar de la buena gastronomía.

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible. Le asesoraremos para que la mochila no pese más de 4-6 kilos.

- Mochila pequeña (entre 20-30 litros).
- Botas o zapatillas tipo trekking.
- Chaqueta impermeable tipo Gore Tex o similar (también recomendable capa de agua y paraguas).
- Forro o similar.
- Camiseta térmica.
- Pantalones largos y cortos de trekking.
- Gorra para el sol.
- Bastones telescópicos.
- Botiquín y neceser personal.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Seguro de la actividad

Seguro de la actividad. Seguro de accidentes y rescate incluido (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** y si además contrata **“con cancelación”** tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Seguro **intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors (precios válidos para seguros tramitados hasta el 30 de noviembre del año en el que se le manda este programa).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64 euros. Mundo 109,50 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 78 euros. Mundo 129,5 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **1 año. Europa 140,25 euros. Mundo 140,25 euros**

*Otros seguros con Intermundial. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

Seguro de accidentes y rescate incluido

**Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 130001003 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 91 7376342 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Berkley España).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

***** El seguro es válido en Europa y actividades que no alcanzan los 3.500 metros de altura.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

5.5 Enlaces de interés

- <https://turismograzalema.com>

5.6 Puntos fuertes

- Visita al **Pinsapar** de la Sierra de Grazalema
- Excelente gastronomía
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística, geológica y cultural.
- Grupo reducido (de 4 a 8 personas).

5.7 Otros viajes similares

- La isla de la Palma, paraíso del senderismo
- Ascensión al Teide. Tenerife, Islas Canarias
- Senderismo suave en La Gomera y Tenerife. Islas Canarias
- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía
- Senderismo en los Picos de Europa. Recorridos a tu alcance

- Senderismo en el P.Nat. de la Sierra de Guara y Prepirineo de Huesca. Alquezar, Rodellar y los Mallos de Riglos

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).