



SENDERISMO EN GRANADA

SIERRA NEVADA-2020

muntania
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

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

1 Presentación

Sierra Nevada es el macizo montañoso más alto de **Europa Occidental** después de los **Alpes** y alberga una **geográfica accidentada** con innumerables especies vegetales y animales más propias de países nórdicos que de la cuenca mediterránea.

Sierra Nevada es hoy el área de mayor riqueza biológica de la península, muchas especies endémicas y varios ecosistemas que la convierten en un **paraíso para la práctica del senderismo**.

Alojados en un cómodo alojamiento en **Monachil**, hemos preparado cuatro rutas, que te ayudarán a descubrir este singular lugar.

Además, podrás degustar cada día, la variedad culinaria que ofrece este rincón de **Andalucía**.

2 Destino

Sierra Nevada es un macizo montañoso perteneciente al conjunto de las Béticas, concretamente a los **sistemas Penibéticos**. Está situada en **Andalucía**, España, extendiéndose por la zona centro-este de la provincia de **Granada**. Es el macizo montañoso de mayor altitud de toda Europa occidental después de los Alpes. Su altitud máxima se alcanza en el pico **Mulhacén**, de 3.482 msnm.

Sierra Nevada, juntamente con las Béticas, se formó durante la orogénesis Alpina en la era Terciaria. A causa de su aislamiento y altitud, desde el fin de la Glaciación de Würm el macizo ha quedado como refugio de innumerables plantas y endemismos impropios de las latitudes mediterráneas en las que se sitúa, según fuentes del Ministerio de Medio Ambiente de España, 66 especies vegetales vasculares endémicas y otras 80 especies animales propias del lugar.

La "**Sierra del Sol**", como la denominaban en la Edad Media, alberga un rico patrimonio cultural e histórico en el que se solapan y enriquecen legados tartesos, romanos y visigodos, singularmente en la vertiente alpujarreña. Lo más significativo del período musulmán son las sofisticadas técnicas de regadío, cuyas acequias y regatos surcan las laderas recogiendo agua del deshielo y la escorrentía para ser aprovechada en usos y actividades tradicionales. Parte del recorrido pasa por estas **acequias** de origen **árabe**, que son un legado de ingeniería, historia y cultura única en nuestro país.

La monumental **Granada** cuenta con un legado artístico y cultural, como **La Alhambra**, el interesante **Albahicín** y la sugerente **Calderería**, así como otra multitud de lugares que podremos descubrir.

Mención también merece el buen comer, a través de la costumbre cultural de la tapa que siempre acompaña gratuitamente a cada bebida, muchas de ellas realmente suculentas y elaboradas. Esta costumbre del **tapeo** se extiende por toda la provincia de Granada y todos sus pueblos.

La conocida y atractiva **Alpujarra** es otro de los lugares para perderse en unos días de turismo de montaña, disfrutar del paisaje, la gastronomía, sus vinos y sus gentes.

Motril, **Salobreña** o **Almuñecar** se encuentran a tan solo media hora, es otra alternativa interesante, terminar pasando unos días en la playa, lo que completa más si cabe nuestras vacaciones

3 Datos básicos

Destino: **Sierra Nevada**

Actividad: Senderismo

Nivel físico: **/ Tipo de terreno: **

Duración: noche de llegada + 4 días de senderismo.

Época: Mayo a Octubre

Grupo mínimo-máximo: 4-10 personas.

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1000 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

(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).

Es necesario tener la capacidad de hacer **800-1000** metros positivos a ritmo tranquilo de forma cómoda y estar acostumbrado a **caminar en montaña**.

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 al destino. Alojamiento en **Monachil**

Día 2. Circular de los Cahorros

Distancia 11 km Desnivel + 500m. Desnivel – 500 m.

Día 3. Pico del Caballo

Distancia 13 km Desnivel +1000. Desnivel – 1000 m.

Día 4. Ascensión al cerro de los Machos y el Veleta por el veredón inferior.

Distancia 15 km Desnivel + 1200 m Desnivel - 1200 m

Día 5. Barranco de la Luna

Viaje de vuelta.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje al destino. Alojamiento en **Monachil**

Día 2. Circular de los Cahorros

En el dialecto Andaluz **cahorros** quiere decir estrechos. Esto ya nos da una idea de que nos vamos a encontrar.

La **Circular de los Cahorros** es una ruta clásica de **Granada** que comienza en el agradable pueblo de **Monachil**.

Con un desnivel suave nos introduciremos por las entrañas del río **Monachil** que nace en las estribaciones del pico **Veleta**.

El estrecho sendero discurre bordeando el río entre **desfiladeros** que la corriente de agua ha ido erosionando durante siglos. El resultado es un espectacular valle en el que iremos cruzando túneles, cascadas y antiguos puentes colgantes.

Distancia 11 km Desnivel + 500m. Desnivel – 500 m.

Día 3. Pico del Caballo (3.005 m).

El **Pico del Caballo** es el primer o último 3000m de sierra Nevada. Con sus 3005m se alza sobre el pueblo de **Nigüelas**. Lugar solitario y hermoso en el que podremos ver la singular laguna del caballo. El camino de vuelta lo realizaremos por el mismo itinerario al de subida. Una cumbre algo alejada de los grandes picos **Mulhacén**, **Veleta** y **Alcazaba** y con unas vistas de gran belleza.

Distancia 13 km Desnivel +1000. Desnivel – 1000 m.

Día 4. Ascensión al cerro de los Machos y el Veleta por el veredón inferior.

El **Veleta** es quizás la montaña mas representativa del parque nacional de **Sierra Nevada**. Andaremos por la base de su impresionante cara Norte para llegar a la cumbre del **Cerro de los Machos** en la que cogeremos una sencilla loma para ascender hasta el **pico Veleta** pasando previamente por el **refugio de la carihuela**.

Distancia 15 km Desnivel + 1200 m Desnivel - 1200 m

Día 5. Barranco de la Luna

Para este último día os tenemos preparada una ruta muy especial: **El Barranco de la Luna**. Déjate sorprender por este mágico paseo en el que verás un paisaje excavado por el río luna con singulares formaciones

Distancia 4 km Desnivel +90 m Desnivel -90m

Viaje de vuelta.

5 Más información

Precio. 430 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña.
- 4 noches de hotel en habitación doble en régimen de alojamiento y desayuno.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión de la actividad.

5.2 No incluye

- Transporte (consultar la opción de compartir gastos de viaje con otros participantes que se desplacen desde su zona).
- Cenas y almuerzos que se harán en montaña.

5.3 Material necesario

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
 - Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

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 programaremos una salida para usted.

Transporte a la zona donde se hace el viaje

Si quiere compartir transporte desde la zona donde reside, cuando haga la reserva y nos mande sus datos, nos podrá indicar su disponibilidad. Tendrá que permitirnos por escrito a compartir su nombre y teléfono con otros participantes que residan por su zona y que también estén dispuestos para que se puedan poner de acuerdo.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 7 días 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 facilitará los preparativos finales.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien

de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

5.5 Tipos de seguro para 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 2020, para seguros tramitados posteriormente consultar).

- Periodo de cobertura hasta **10 días. Europa 64,75 euros. Mundo 114 euros**
- Periodo de cobertura **1 año. Europa 118,25 euros. Mundo 118,25 euros**
- **Con cancelación** periodo de cobertura **hasta 10 días. Europa 79,75 euros. Mundo 136 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** (sólo 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 J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** 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.

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.

5.6 Enlaces de interés

- <https://www.sierranevada.es>

5.7 Puntos fuertes

- Recorrido variado con bosques, prados e ibones y grandes montañas.
- Óptimo ratio guía/cliente que permite un máximo aprovechamiento de la actividad.
- Viaje activo, visitando zonas de gran riqueza paisajística.

5.8 Otros viajes similares

- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía
- Senderismo en el Pinar. Parque Natural de Grazalema. Andalucía
- Hi Trek Sierra Nevada_Modalidad_Circular
- Hi Trek Sierra Nevada_Modalidad_Lineal
- Ascensiones invernales en Sierra Nevada. Mulhacén y Cerro de los Machos
- Ascensión al Mulhacén. Sierra Nevada
- Ascensiones otoñales en Sierra Nevada. Picón de Jerez, Cerro del Mirador y Chullo

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).