



# CÓRCEGA

**Senderismo en el Mar Mediterráneo**



## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	El destino .....	2
3	Datos básicos .....	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje .....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	4
5	Precio. Incluye/ No incluye .....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye .....	7
6	Más información .....	7
7	Puntos fuertes.....	11
8	Otros viajes similares .....	11
9	Contacto .....	11

## 1 Presentación

Este viaje de senderismo por **Córcega** nos invita a descubrir una de las islas más auténticas y sorprendentes del Mediterráneo, donde la montaña se precipita hacia el mar y la naturaleza conserva un carácter indómito. A lo largo de nueve días recorreremos paisajes muy variados, combinando rutas a pie con traslados que nos permitirán conocer distintas regiones de la isla, desde su costa occidental hasta el extremo sur.

El itinerario ha sido diseñado para disfrutar del senderismo, mezclando excursiones con visitas culturales y tiempo para el descanso. Caminaremos por antiguos senderos históricos, atravesaremos parques naturales, bosques y valles interiores, y seguiremos tramos costeros de gran belleza, siempre acompañados de panorámicas espectaculares y del inconfundible carácter corsés.

El viaje comienza con la llegada a **Calvi** y el traslado a **Porto**, puerta de entrada a algunos de los paisajes más emblemáticos de la isla. Desde allí nos iremos adentrando progresivamente en el corazón montañoso de **Córcega**, hasta alcanzar su zona central y la histórica ciudad de **Corte**. En la segunda parte del recorrido exploraremos el norte y el sur de la isla, con etapas más suaves junto al mar y la visita a localidades tan singulares como **Bastia** o **Bonifacio**.

Se trata de un viaje pensado para amantes de la naturaleza y del senderismo, que buscan caminar sin prisas, disfrutar del entorno y conocer una isla de fuerte personalidad, donde la historia, la cultura y el paisaje se funden en una experiencia inolvidable.

## 2 El destino

La isla de Córcega, enclavada en el Mar Mediterráneo, posee una geografía muy accidentada en el centro y Oeste de la isla. Grandes montañas recorren de Norte a Sur todo el centro de la isla, atrayendo a muchas personas a realizar su GR-20, el más duro de Europa, dicen. El pico más alto de la isla es el **monte Cinto** con 2.706 m y una veintena mas de montes que superan los 2.000 metros.

En la isla encontrarás una gran historia, tanto antigua como reciente, con mil batallas de piratas. Como dato, Napoleón Bonaparte, nació en Ajaccio, capital de Córcega.

En el año 1.972 se creó el **Parque natural regional de Córcega**, que incluye zonas como el **Golfo de Porto**, la **Reserva Natural de Scandola** (Patrimonio de la Humanidad por la Unesco) y algunas de las montañas más altas de la isla.

Como productos de la isla encontraremos gastronomía típica mediterránea y de montaña, como los derivados de la castaña, cítricos y charcutería del cerdo, leche y queso de oveja.

Nos desplazaremos por diferentes puntos de la isla para tener una visión más completa del conjunto de la misma, disfrutando del contraste que presenta la misma en cuanto a paisajes, altas montañas, desiertos, bosques, lagos, sus pueblos y gentes...

Una isla que dependiendo en la zona que estés, te llevará a una parte distinta del mundo.

## 3 Datos básicos

Destino: Córcega (Francia).

Actividad: Senderismo.

Nivel: A.

Duración: 9 días.

Época: De marzo a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

Nivel físico requerido	
<b>A</b>	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
<b>A+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
<b>B</b>	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m

<b>B+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
<b>C</b>	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

#### Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

**El nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

**El tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

**El ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

## 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 Calvi y traslado a Porto.**

**Día 2. La Girolata desde el Col di Palmerella.**

Distancia 9 Km. Desnivel + 350 m. Desnivel - 750 m.

**Día 3. Capu d'Orto y Les Calanche de Piana.**

Distancia 8 km. Desnivel + 540 m. Desnivel – 540 m.

**Día 4. La Garganta de Spelunca. De Ota a Evisa por el sendero de Spilonca.**

Distancia 7 Km. Desnivel + 725 m. Desnivel - 230 m.

**Día 5. La Cascada de Radule. Traslado a Corte.**

Distancia 5 Km. Desnivel + 225 m. Desnivel - 225 m.

**Día 6. El Valle de La Restonica y sus lagos glaciares. Visita de Corte.**

Distancia 7 km. Desnivel + 600 m, Desnivel - 600 m.

**Día 7. Bastia y el desierto de Agriates. Ruta costera de Saint Florent a la playa de Fiume Santo.**

Distancia: 11 km. Desnivel + 30 m. Desnivel – 30 m.

**Día 8. Acantilados de Bonifacio. Visita de Bonifacio.**

Distancia: 7 km. Desnivel + 230 m. Desnivel – 250 m.

**Día 9. Traslado al aeropuerto de Figari y vuelo de regreso.**

## **4.2 Programa detallado**

### **Día 1. Viaje a Calvi y traslado a Porto.**

Vuelo a Calvi con escala y traslado a la localidad de Porto (69 km) donde tenemos nuestro alojamiento.

**Porto**, que está situado en el lado oeste de la isla, junto al mar, es un lugar espectacular, sin duda el más abrupto de la isla debido a las grandes montañas que se encuentran junto al mar.

Alojamiento en el Hotel Kalliste en Porto. (AD)

### **Día 2. La Girolata desde el Col di Palmerella.**

Nuestra primera actividad en la isla será en el Golfo de Porto y, concretamente, en la península de **La Girolata**, única parte costera dentro del Parque Regional de Córcega.

El único pueblo de Córcega al que solo se puede llegar por mar o a pie se encuentra en este lugar, dentro del único tramo litoral del Parque Natural Regional de Córcega. Girolata es una parada imprescindible tanto para los navegantes que recorren la isla como para los senderistas habituados a adentrarse en el fragante maquis en busca de un refugio costero. El itinerario sube hasta la Punta Linterniccia y continúa después a lo largo de toda la cresta del cabo, que se interna progresivamente en el mar. Tras atravesar el espeso bosque de madroños, el paisaje se abre de manera espectacular hacia el mar mientras descendemos hasta el pueblo de Girolata, donde concluye el recorrido.

La vuelta, la realizaremos en barca hasta Porto disfrutando de los acantilados que separan La Girolata de Porto.

Distancia 9 Km. Desnivel + 350 m. Desnivel - 750 m.

### **Día 3. Capu d'Orto y Les Calanche de Piana.**

Hoy, nos dirigimos a uno de los imprescindibles de Córcega, las famosas **Calanches de Piana**. Unas curiosas formaciones anaranjadas de granito que caen al mar y es que ya solo el pasar por la carretera, merece la pena.

Iniciaremos el recorrido por el Ancien Chemin de Piana, un camino histórico hoy casi en desuso, que nos regala las mejores vistas de Les Calanche, un auténtico escenario cinematográfico donde se funden el mar y las formaciones rocosas.

Al poco tiempo dejaremos atrás esta senda para internarnos en la montaña en dirección al Capu d'Orto, el punto más alto del entorno. En el ascenso atravesaremos el castañar de Palini, que a mayor altitud se transforma en vegetación mediterránea salpicada de densos pinares pertenecientes a la Forêt Domaniale de Piana.

Durante el descenso volveremos a cruzar el castañar de Palini y, siguiendo un itinerario distinto al de la subida, descenderemos con rapidez hasta el antiguo merendero conocido, irónicamente entre estas imponentes paredes rojizas, como Les Roches Bleus (430 m), punto de inicio del recorrido.

Distancia 8 km. Desnivel + 540 m. Desnivel - 540 m.



#### **Día 4. La Garganta de Spelunca. De Ota a Evisa por el sendero de Spilonca.**

La carretera que desde Porto se interna en la montaña para pasar a la vertiente oriental de la isla es una magistral obra de ingeniería que sorteaba abismos como la garganta de Spelunca.

En otros tiempos, un camino muletero que se encaminaba hacia el Col de Vergio era la única forma de comunicación con la parte oriental de la isla.

Las gargantas de Espelunca, también conocidas como Spilonca, se sitúan entre las localidades de Evisa y Ota. El antiguo sendero utilizado por las mulas que unía Evisa se ha transformado en un itinerario interpretativo, jalonado de paneles informativos que explican aspectos de la fauna, la vegetación y la arquitectura tradicional de la zona. La ruta comienza en Ota y desciende suavemente hasta el paraje conocido como “los dos puentes”. Más adelante aparece el hermoso puente genovés de Zaglia, que señala el inicio del ascenso hacia Evisa.

Tras la ruta podremos conocer les Calanches desde el mar mediante una excursión opcional (no incluida) en barco desde Porto de aproximadamente una hora de duración.

**NOTA:** El nivel A realiza esta ruta en sentido inverso al descrito, es decir, en descenso.

Distancia 7 Km. Desnivel + 725 m. Desnivel - 230 m.

#### **Día 5. La Cascada de Radule. Traslado a Corte.**

Finalizamos los tres intensos días vividos en Porto y nos trasladamos al centro de la isla. A poco de pasar el Col de Vergio y ya en la vertiente oriental, iniciaremos la ruta para conocer las preciosas cascadas y piscinas naturales de Radule.

En las cercanías del Col de Vergio, a los pies del Paglia Orba, el río Golo crea una pequeña cascada y varias pozas naturales que, con buen tiempo, invitan a darse un baño refrescante. El itinerario circular permite contemplar magníficos ejemplares de pino laricio y encontrarse con algunos de los cerdos semisalvajes —cruce con jabalíes— que deambulan libremente por estas montañas.

Tras la ruta continuamos camino hacia Corte pasando por la famosa Escala de Santa Regina, una garganta por la que la estrecha carretera se ha abierto a golpe de barrenos, como en tantos otros lugares de Córcega.

Distancia 5 Km. Desnivel + 225 m. Desnivel - 225 m.

#### **Día 6. El Valle de La Restonica y sus lagos glaciares. Visita de Corte.**

Nos adentraremos en las profundidades de las Gorges de la Restonica. Un precioso y frondoso valle que nos transportará al más alpino de los valles de Alpes, a falta solo de la presencia de glaciares.

No puede faltar la visita a los dos lagos de origen glaciar de Melu y Capitelu. Un lugar al que es mejor ir fuera de temporada, como la fecha que proponemos, ya que, en época estival, la afluencia de público es abundante.

Un ascenso a los lagos de lo más entretenida, mediante cadenas y escaleras, nos darán paso al primero de los Lagos, Melo, abierto y apacible, al contrario que su cercano Capitelu, oscuro y profundo, rodeado de verticales paredes. Para el descenso, utilizaremos otro camino evitando así las escaleras y cadenas de la subida.

Después de la ruta tendremos la oportunidad de visitar la hermosa ciudadela de Corte, localidad que fue capital de la isla durante su corto periodo de independencia.

Distancia 7 km. Desnivel + 600 m, Desnivel - 600 m.

#### Día 7. **Bastia y el desierto de Agriates. Ruta costera de Saint Florent a la playa de Fiume Santo.**

De paisajes de alta montaña y frondosos bosques surcados por ríos, nos trasladamos al lado opuesto, desierto y playa, y es que Córcega, no deja de sorprender.

Una región, los Agriates, totalmente deshabitada y que posee playas vírgenes que han servido de escenario de varias películas.

Partiendo del pueblo de Saint Florent, caminaremos por la costa visitando playas como la de río Santo y permitiendo algún chapuzón. El camino de regreso lo realizaremos por el mismo itinerario.

De camino, visitaremos la ciudad de Bastia, ciudad corsa de mayor impronta italiana, bonita y decadente al mismo tiempo.

Distancia: 11 km. Desnivel + 30 m. Desnivel – 30 m.

#### Día 8. **Acantilados de Bonifacio.** Visita de **Bonifacio**.

No podemos abandonar Córcega si visitar los acantilados de Bonifacio y su ciudad fortaleza.

Enclavada sobre los blancos acantilados del Sur, realizaremos una ruta costera teniendo la posibilidad de darnos un chapuzón en pequeñas calas perdidas como **Cala Sciumara**, con **Cerdeña** como telón de fondo. Divisaremos **Capo Pertusato** desde el Faro del mismo nombre.

También encontraremos en este lugar vestigios de la segunda Guerra Mundial, como baterías y fortificaciones.

Terminaremos andando por las callejuelas de Bonifacio, sobre los acantilados calizos blanquecinos sobre el azul del Mar Mediterráneo.

Distancia: 7 km. Desnivel + 230 m. Desnivel – 250 m.

#### Día 9. Traslado al aeropuerto de **Figari** y vuelo de regreso.

Dependiendo de los horarios de vuelta de los aviones y ya que el aeropuerto se encuentra a escasos 20 km, podremos seguir con la visita de Bonifacio.

## 5 Precio. Incluye/ No incluye

Precio: 1.495 €. Suplemento de 360 € en habitación individual.

### 5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña durante todo el viaje.
- 6 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno.
- 1 noche de alojamiento en habitación doble sin desayuno.
- Transporte privado en furgoneta.
- Barco Girolata-Porto.
- Gestión de reservas.

Alojamientos:

- [Hotel Kalliste](#) en Porto (AD).
- [Hotel La Paix](#) en Corte (AD).
- [Hôtek des Étrangers](#) en Bonifacio.

### 5.2 No incluye

- Billete de avión (a petición del cliente gestionado por Muntania Outdoors).
- Comidas (se hace tipo picnic en las excursiones) y cenas (restaurantes).
- Cualquier actividad adicional.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

## 6 Más información

### Material y ropa necesaria para las excursiones

- 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).
  - 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 (si habitualmente los utiliza).



### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

### **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

### **Billete de avión en caso de ser necesario**

A la hora de hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones en función de tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

Si, cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta, te informaremos para que nos des tu confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre

compres el billete completo, bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

### Alojamientos

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

### Seguro de viaje (incluido en el precio del viaje)

La actividad tiene **incluido un seguro de viaje** con **Iris Global** que incluye:

- Rescate hasta 6.000 €
- Gastos médicos por enfermedad o accidente: hasta 30.000 € (opción de contratar una cobertura mayor, consultar).
- Repatriación o transporte sanitario: ilimitado.
- Regreso anticipado por causas justificadas: ilimitado.
- Pérdida, robo o daños de equipaje: hasta 600 €.

También tienes la opción de contratar un **seguro de cancelación** por causas justificadas con el **seguro Iris Global** que le incluimos en el viaje con un coste de 20 € por cada 1.000 € asegurados con un **máximo asegurado de 3.000 €**. La contratación tiene que hacerse en el momento de la reserva de su viaje. Si no se hace en tiempo hay **72 horas de carencia** en el que en caso de tener que cancelar por una causa justificada no le cubriría.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con la **opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

### Seguro de viaje incluido

\* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team S.L.) no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

Además, ofrecemos un **seguro anual con Intermundial** que además de cubrir su viaje también cubre cualquier otro viaje dentro del periodo de contratación de este. **Intermundial** también ofrece este seguro con la **opción de cancelación** por las causas justificadas en sus condiciones.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: [Información de seguros](#)

### Más información

\* Teléfono de asistencia 24h de Iris Global: 91 572 43 43

\*\* Cualquier otra comunicación relacionada con el siniestro con la compañía aseguradora será responsabilidad del accidentado.

\*\*\* Si tiene algún otro seguro contratado de este tipo, tiene la obligación de informar a todas las compañías del nombre y número de póliza de sus seguros y también tendrá que dar parte. Las compañías se pondrán en contacto unas con otras y se repartirán los costes generados por su accidente. En caso de no proceder de esta forma, los aseguradores no estarán obligados a pagar la indemnización.

\*\*\*\* Según donde ocurra el incidente, si el centro médico o cualquier otra entidad que actúa en el accidente pide el pago de alguna cantidad de dinero, será el accidentado el que tendrá que abonarlo. Posteriormente el accidentado tendrá que ponerse en contacto con la aseguradora para reclamar la devolución del importe pagado. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L.U. (Grupo Global Adventure Team 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.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

### **Otras cuestiones**

- [Córcega](#)

## 7 Puntos fuertes

- Buena climatología.
- Isla de contrastes.

## 8 Otros viajes similares

- Senderismo en Escocia
- Senderismo en Isla Reunión
- Senderismo en el Parque Nacional de la Selva Negra. Alemania
- Senderismo en la Selva Negra y Alpes Bávaros
- Senderismo suave en Bulgaria. Rila y Pirin, Balcanes

## 9 Contacto

**Muntania Outdoors/Geographica.** Grupo **Global Adventure Team S.L** (CICMA 4720)

Telf. +34 91 00 52047 / WhatsApp: +34 629 37 98 94 / c/ de Miguel Yuste, n.º 3, 3E 28037 Madrid

[info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) / [www.muntania.com](http://www.muntania.com) / [www.geographica.es](http://www.geographica.es)