

Alpujarras y Mulhacén

Sierra Nevada, Andalucía

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 4720
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Destino 2
3 Datos básicos 3
3.1 Nivel físico exigido para este viaje 3
4 Programa 4
4.1 Programa resumen 4
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 9
8 Otros viajes similares 9
9 Otros viajes similares 10

1 Presentación

Situado en el corazón de la **Cordillera Penibética**, el macizo de **Sierra Nevada** es la zona montañosa más extensa de la Península Ibérica. Conocida por los árabes como la **"Sierra del Sol"**, destaca no solo por albergar una de las floras más valiosas de Europa, sino también por su rico patrimonio cultural e histórico.

Gran parte de este legado procede de la **civilización musulmana**, cuyos ingeniosos sistemas de regadío y otras técnicas aún se conservan, mostrando la profunda huella que dejaron en la región y cómo armonizaban la vida humana con el entorno natural.

La **Alpujarra** es un paisaje sorprendente, una tierra de contrastes y un mundo aparte, con un encanto singular que se refleja en su **arquitectura bereber**, única en toda España. Encajada entre **Sierra Nevada**, la **Sierra de Lújar**, la **Sierra de Gádor** y el **mar Mediterráneo**, se trata de unas tierras escarpadas, con panoramas amplios y una gran diversidad natural.

A lo largo de la historia, moriscos rebeldes, reyes exiliados, literatos, viajeros y todo tipo de buscadores de refugio y paz han encontrado en estas montañas un lugar para asentarse o inspirarse. Al recorrerlas podemos descubrir la huella de escritores y viajeros llegados de lejos, o incluso rastros del último rey nazarí, **Boabdil**.

Pero la Alpujarra también es un territorio vivo y sorprendente hoy: en sus caminos puede aparecer un pintor, un moderno ermitaño o una comunidad de monjes budistas, recordándonos que estas montañas siguen siendo un refugio y un espacio para la creatividad y la contemplación.

Es el **barranco de Poqueira** es el más majestuoso del corazón de la Alpujarra granadina, que nace en las altas cumbres de **Sierra Nevada** y se sitúa entre los pueblos de **Órgiva** y **Pórtugos**. Sus tres encantadores núcleos, **Pampaneira**, **Bubión** y **Capileira**, se despliegan escalonadamente por sus laderas, creando un paisaje de gran belleza y armonía.

Este lugar conserva un aire mágico en cualquier época del año, siempre con **Sierra Nevada** como impresionante telón de fondo, ofreciendo panorámicas únicas que combinan naturaleza, arquitectura tradicional y la sensación de estar en un rincón suspendido en el tiempo.

El **grupo de Nivel B** afrontará la ascensión a la cumbre más alta de la **Península Ibérica**, el **Mulhacén** (3.481 m), que se eleva sobre más de veinte picos que también superan los 3.000 metros.

En este entorno, vestigios de antiguas glaciaciones aparecen en forma de numerosas lagunas salpicadas entre las cumbres, como la **Laguna de Aguas Verdes** o la **Laguna Altera**, así como en el singular modelado de aristas, circos glaciares y valles en forma de artesa, que hacen de esta zona un paisaje único y espectacular.

2 Destino

Situada en el corazón de la **Cordillera Penibética**, **Sierra Nevada** constituye la mayor área montañosa de la Península Ibérica, con cimas que superan los 3.000 metros, entre ellas el **Mulhacén**, el punto más alto de la Península. Este macizo se caracteriza por sus fuertes contrastes geográficos: valles profundos, barrancos escarpados como el **Poqueira**, y laderas que descienden abruptamente hacia la costa mediterránea. La región de la **Alpujarra**, encajada entre Sierra Nevada, la **Sierra de Lújar** y la **Sierra de Gádor**, se distingue por sus paisajes de gran belleza, con pueblos blancos escalonados, bancales agrícolas y panoramas amplios que combinan montañas y ríos.

Desde el punto de vista geológico, Sierra Nevada muestra un relieve modelado por procesos tectónicos y glaciaciones pasadas. Los circos glaciares, aristas y valles en forma de artesa, junto con lagunas como la **Altera** o la **Laguna de Aguas Verdes**, evidencian la acción de antiguos glaciares que dieron forma a sus cumbres y valles. En las laderas y barrancos, como el **Barranco del Poqueira**, se observan formaciones de pizarras, calizas y dolomías que contrastan con los suelos fértiles de los valles, aprovechados desde hace siglos para la agricultura.

La flora y fauna de la zona es excepcional. Sierra Nevada alberga una de las **floras más valiosas de Europa**, con especies endémicas y ecosistemas de montaña únicos, mientras que en los bosques de la Alpujarra y los castañares del valle del **río Naute** conviven robles, coníferas y especies de ribera. La fauna incluye cabras montesas, rapaces, reptiles de alta montaña y aves acuáticas en las lagunas glaciares, formando un mosaico natural de gran riqueza.

Históricamente, estas tierras han sido refugio de culturas diversas. La **civilización musulmana** dejó huella en los sistemas de regadío, la arquitectura y la organización de los pueblos. Posteriormente, moriscos, literatos, viajeros y artistas encontraron en la Alpujarra un espacio de inspiración y refugio. Los pueblos blancos, las

plazas con soportales, lavaderos en cuevas y caminos medievales como las **escaliruelas** conservan la memoria de un pasado lleno de historia, resistencia y creatividad, que convive con la naturaleza en un equilibrio sorprendente.

3 Datos básicos

Destino: Alpujarras. Sierra Nevada.
Actividad: Senderismo y Ascensiones.
Nivel físico: A y B
Duración: 5 días. (1/2 de viaje y 4 de actividad)
Época: Todo el año.

3.1 Nivel físico exigido para este viaje

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
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+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	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** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje Madrid – Capileira (Granada). Acequias de Langarón.

Distancia 7 km Desnivel + 340 Desnivel – 340 m.

Día 2. **El Mulhacén** y el **Barranco de Poqueira.**

Excursión nivel A. El Barranco de Poqueira. Distancia 10 km Desnivel + 665 Desnivel – 665 m.

Excursión nivel B. Ascenso al Mulhacén y bajada por el refugio Poqueira. Distancia 25 km Desnivel + 1.500 Desnivel – 1.500 m.

Día 3. **La Alpujarra profunda y el Barranco de Poqueira.**

Excursión nivel A. La Alpujarra profunda. De Trevélez a Pitres. Distancia 14 km Desnivel + 595 Desnivel – 910 m.

Excursión nivel B. Acequias de Poqueira. Distancia 17 km Desnivel + 1.1500 Desnivel – 1.150 m.

Día 4. **La Sierra de Mecina. Viaje de regreso.**

Excursión nivel A. Las Escarihuelas de Sierra Mecina. Distancia 7 km Desnivel + 515 Desnivel – 515 m.

Excursión nivel B. De Pitres a Busquístar por Las Carihuelas. Distancia 9 km Desnivel + 545 Desnivel – 610 m.

Tras el almuerzo, emprenderemos el viaje de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje Madrid – Capileira (Granada). Acequias de Langarón.

Viajaremos hasta **Capileira** (495 km), uno de los pueblos más emblemáticos de la **Alpujarra granadina**, donde estableceremos nuestro alojamiento. De camino, haremos una parada en los alrededores de Lanjarón para recorrer parte de la red tradicional de acequias de Sierra Nevada, un extraordinario legado histórico y cultural que aún se conserva en buen estado.

Con más de 550 km de acequias principales repartidas por la sierra, este ingenioso sistema de gestión del agua constituye uno de los más extensos y singulares de España.

Recorrido circular desde Lanjarón que nos permitirá descubrir el histórico **Barrio Hondill**o, las huertas tradicio nales de la localidad y las acequias del Aceituno y Cecarta. Caminaremos entre castaños centenarios, aguas cri stalinas y antiguos bancales, con vistas al valle del río Lanjarón. Una excursión para conocer el valioso patrimo nio rural de la Alpujarra y su ancestral sistema de regadío.

Distancia 7 km Desnivel + 340 Desnivel – 340 m.

Día 2. El Mulhacén y el Barranco de Poqueira.

Excursión nivel A. El Barranco de Poqueira. Distancia 10 km Desnivel + 665 Desnivel – 665 m.

Partiendo nuevamente desde **Capileira** (1.432 m), nos internaremos en el **Barranco del Poqueira**. Siguiendo el curso del río hacia aguas arriba, llegaremos a la **central eléctrica del Poqueira** (1.500 m), donde se unen sus principales afluentes: el **río Naute**, que recoge las aguas del Mulhacén, y el **río Toril**, que trae las del Veleta.

Desde allí continuaremos junto a la orilla del río Naute, adentrándonos en su valle y en el frondoso **castañar**, mientras disfrutamos de la esbelta silueta del **Mulhacén**.

La vuelta a Capileira se realizará bordeando la **loma de Piedra Blanca**, por donde discurren las famosas **acequias del Poqueira**, completando un recorrido que combina ríos, bosques y vistas panorámicas de la **Alta Alpujarra**.

Excursión nivel B. Ascenso al Mulhacén y bajada por el refugio Poqueira. Distancia 25 km Desnivel + 1.500 Desnivel – 1.500 m.

Hoy afrontaremos una exigente ruta de alta montaña que nos llevará desde el **Área de la Hoya del Portillo** hasta la cima más alta de la **Península Ibérica**, ofreciéndonos vistas espectaculares del cordal principal de **Sierra Nevada**.

El descenso se realizará pasando por el **Refugio de Poqueira**, lo que nos permitirá disfrutar plenamente del **Alto Valle del Barranco de Poqueira** y de sus impresionantes paisajes de montaña, combinando altura, panorámicas y naturaleza en un solo recorrido.

Día 3. La Alpujarra profunda y el Barranco de Poqueira.

Hoy el grupo de **Nivel A** realizará una preciosa travesía por la **Alpujarra profunda**, siguiendo las señales del **GR-7** que atraviesan Sierra Nevada, desde la elevada **Trevélez** (1.500 m) hasta la encantadora villa de **Pitres**.

Por su parte, el grupo de **Nivel B** disfrutará de un recorrido bajo los imponentes **Mulhacén** y **Veleta**, acompañando las acequias y arroyos que descienden hacia el **barranco del río Poqueira**, entre los característicos bancales y los pintorescos pueblos blancos de la región.

Excursión nivel A. La Alpujarra profunda. De Trevélez a Pitres. Distancia 14 km Desnivel + 595 Desnivel – 910 m.

Entre la elevada **Trevélez** (1.500 m) y la encantadora villa de **Pitres**, nuestra ruta nos llevará a través de barrancos, pequeños caseríos, mantos de **launa** —la típica pizarra utilizada para techar— y paisajes realmente impresionantes. Siguiendo el **GR-7**, descenderemos hacia el valle del **río Guadalfeo**, rodeados de castaños, robles y coníferas, con la majestuosa silueta del **Mulhacén** y las cumbres de **Sierra Nevada** siempre presentes en el horizonte.

En nuestro recorrido descubriremos pueblos llenos de encanto, como **Busquístar** y **Atalbéitar**, antes de culminar la jornada en **Pitres**, disfrutando de la combinación única de naturaleza, cultura y arquitectura tradicional de la **Alpujarra**.

Excursión nivel B. Acequias de Poqueira. Distancia 17 km Desnivel + 1.1500 Desnivel – 1.150 m.

Hoy nos espera una de las rutas más auténticas y emblemáticas de la **Alpujarra**. Bajo la imponente presencia de los **Mulhacén** y **Veleta**, caminaremos entre las acequias y arroyos que descienden hacia el **barranco del río Poqueira** y los bancales de los característicos pueblos blancos.

Partiendo desde nuestro hotel en **Capileira**, nos adentraremos en el barranco siguiendo el curso del río aguas arriba por el **sendero de la Cebadilla**, hasta llegar a la **central eléctrica**, punto donde se unen los principales afluentes del Poqueira: el **río Naute**, que recoge las aguas del Mulhacén, y el **río Toril**, que desciende del Veleta.

Desde allí continuaremos por la **Acequia Baja**, regresando junto al agua que, de manera ingeniosa y pintoresca, baja desde las cumbres de **Sierra Nevada** para regar los huertos de los pueblos. Finalizaremos la ruta en **Capileira**, después de haber disfrutado de las dos vertientes de este espectacular barranco.

Día 4. La Sierra de Mecina. Viaje de regreso.

Hoy el grupo de **Nivel A** realizará una preciosa travesía por la **Alpujarra profunda**, siguiendo las señales del **GR-7** que atraviesan Sierra Nevada, desde la elevada **Trevélez** (1.500 m) hasta la encantadora villa de **Pitres**.

Por su parte, el grupo de **Nivel B** disfrutará de un recorrido bajo los imponentes **Mulhacén** y **Veleta**, acompañando las acequias y arroyos que descienden hacia el **barranco del río Poqueira**, entre los característicos bancales y los pintorescos pueblos blancos de la región.

Excursión nivel A. Las Escarihuelas de Sierra Mecina. Distancia 7 km Desnivel + 515 Desnivel – 515 m.

Las **Escaliruelas** son antiguos senderos medievales muy comunes en los antiguos reinos de **Granada** y **Murcia**. Partiendo de **Busquístar** (1.156 m), descenderemos hasta el **río Trevélez** para, a continuación, remontar por el viejo camino empedrado que, en un ascenso continuo pero suave, nos conducirá hasta la **Venta del Relleno**.

Desde este punto elevado, junto a la **Hoya del Magalite**, podremos disfrutar de unas vistas espectaculares de **Sierra Nevada** y de la **Alpujarra Alta y Baja**, contemplando el paisaje de montañas, valles y pueblos blancos que caracteriza esta región.

Finalmente, descenderemos nuevamente hasta el río, completando un recorrido que combina historia, naturaleza y panorámicas impresionantes.

Excursión nivel B. De Pitres a Busquístar por Las Carihuelas. Distancia 9 km Desnivel + 545 Desnivel – 610 m.

Iniciaremos nuestra ruta en el encantador pueblo de **Pitres**, desde donde seguiremos un antiguo camino que nos permitirá descubrir otros bellos pueblos alpujarreños como **Mecina** y **Ferreirola**. En Ferreirola merece la pena perderse por sus plazas con soportales, admirar las coloridas fachadas y balcones adornados con macetas floridas, o descubrir los pintorescos lavaderos ubicados en el interior de cuevas.

Dejando atrás Ferreirola, descenderemos hasta la orilla del **río Trevélez**, que cruzaremos por un puente para continuar por un camino empedrado de gran belleza que, en un continuo zigzag, nos conducirá a la **Venta del Relleno**. Desde este alto, junto a la **Hoya del Magalite**, podremos disfrutar de unas vistas impresionantes de **Sierra Nevada** y de la **Alpujarra Alta y Baja**.

Finalmente, descenderemos de nuevo hasta el **río Trevélez** antes de concluir la excursión en **Busquístar** (1.156 m), tras una jornada llena de historia, paisajes y el encanto de los pueblos blancos de la Alpujarra.

Tras el almuerzo, emprenderemos el viaje de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 460 €. Suplemento de 105 € en habitación individual.

5.1 Incluye

- Todos los traslados desde Madrid en autobús.
- Guías de montaña.
- 3 noches de alojamiento en régimen de media pensión (cena y desayuno). Hotel Finca los Llanos *** en Capileira.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

5.2 No incluye

- Almuerzos. Se harán en montaña.
- Bebidas no incluidas en el menú de la cena.

6 Más información

Nivel B: Ascensión al Mulhacén.

La dificultad de esta ruta reside principalmente en la distancia y el desnivel acumulado. Según las condiciones de la nieve, puede ser necesario utilizar crampones para alcanzar la cima. Por seguridad, es obligatorio llevarlos. Si ya dispones de unos, consúltanos para comprobar que sean adecuados.

Lugar y hora de partida del viaje

Nuevos Ministerios a las 07:30 am Localización

Material y ropa necesaria para este viaje

Es importante llevar poco peso en la mochila para caminar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo material ligero e imprescindible. Si no dispones de todo el material puedes alquilarlo, consúltanos.

- Maleta o bolsa de viaje.
- 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 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 mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utilizas).

Nivel B: Ascensión al Mulhacén. La dificultad de esta ruta reside principalmente en la distancia y el desnivel acumulado. Según las condiciones de la nieve, puede ser necesario utilizar crampones para alcanzar la cima. Por seguridad, es obligatorio llevarlos. Si ya dispones de unos, consúltanos para comprobar que sean adecuados.

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

Entre 7 y 5 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 facilitarán los preparativos finales.

Seguro de viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate,** pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**.

Este seguro cubre exclusivamente los riesgos derivados de las actividades de turismo activo previstas en la excursión o viaje, es decir durante la práctica del senderismo, montañismo, esquí, bici, etc.

Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar un seguro de cancelación.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con Ergo, Iris Global e Intermundial. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones en el siguiente enlace: Información de seguros

Seguro de accidentes y rescate incluido en la península (España, Portugal y Pirineo Francés)

Capital asegurado

- Fallecimiento accidente 7.500 €
- Incapacidad permanente absoluta accidente 15.000 €
- Incapacidad accidente según baremo 15.000 €

- Salvamento, rescate u otros gastos derivados del accidente hasta 12.000 €
- Asistencia sanitaria durante la actividad en centros españoles concertados.

Delimitación de cobertura de gastos asistenciales por accidente

- Importe máximo centros NO concentrados 12.000. Los gastos serán abonados por el cliente y reembolsados por la aseguradora con posterioridad.

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Compañía Previs seguros. Nº PÓLIZA 4020015582-0 Global Adenture Team. Teléfono de asistencia 24h 913840330.

** Hay que dar parte a la aseguradora con la mayor brevedad posible. La compañía facilitará un número de expediente. Ese número de expediente es imprescindible para acudir al centro de atención médica. Se tendrá que facilitará ese número de expediente al centro médico.

*** El guía de la actividad tendrá que mandar un parte de accidentes a la compañía aseguradora durante las siguientes 48 horas del accidente.

**** 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.

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.

Enlaces de interés

La guía de la Alpujarra

7 Puntos fuertes

- Tranquilidad de la zona.
- Media pensión incluida.
- Transporte incluido.
- Ofrecemos excursiones de dos niveles de exigencia física.

8 Otros viajes similares

- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía
- Senderismo en la Sierra de Cazorla, Jaén. Andalucía
- Senderismo en el Pinsapar-Paque Natural de Grazalema. Andalucía

9 Otros viajes similares

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 / www.muntania.com / www.geographica.es