



# **SENDERISMO EN EL PINSAPAR**

**PARQUE NATURAL DE GRAZALEMA.  
ANDALUCÍA**

**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 .....	5
5.2	No incluye.....	5
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones .....	5
5.4	Observaciones .....	5
5.5	Enlaces de interés.....	7
5.6	Puntos fuertes .....	7
6	Otros viajes similares.....	7
7	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 sobre todo el **pinsapo**. Estamos ante una **joya reléctica** 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 las 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**, arces, **encinas** y **alcornoques** o pinos. 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 esquiva 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; 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**, alimoches o aguiluchos cenizos.

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 freírlos, 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: de marzo a mayo y de octubre a noviembre.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

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

Excursiones aptas para gente activa que camina por la montaña los fines de semana y que es capaz de hacer desniveles de hasta 750 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 5-6 horas incluyendo paradas.

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 deben 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).

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

### 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 08:00 a.m. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida.

De camino y antes de llegar al destino realizaremos una excursión de 2-3 horas por la zona para estirar las piernas.

Alojamiento en Grazalema.

##### Día 2. Pinsapar.

Distancia: 11 km. Desnivel +: 470 m. Desnivel -: 1100 m.

### **Día 3. Subida al Torreón.**

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

### **Día 4. Garganta Verde.**

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

\*No acabaremos más tarde de las 14:00 para tener tiempo de realizar el viaje de regreso y no llegar muy tarde.

## **4.2 Programa detallado**

### **Día 1. Viaje a Grazalema.**

Salida desde Madrid a las 08:00 a.m. El lugar de encuentro se detallará una semana antes de la partida.

De camino y antes de llegar al destino realizaremos una excursión de 2-3 horas por la zona para estirar las piernas.

Alojamiento en Ronda.

### **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 +: 470 m. Desnivel -: 1100 m.

### **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 +: 700 m. Desnivel -: 700 m. 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 +: 500 m. Desnivel -: 500 m. 4h

\*No acabaremos más tarde de las 14:00 para tener tiempo de realizar el viaje de regreso y no llegar muy tarde.

## 5 Más información

Precio: 525 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 y ropa necesaria para las excursiones

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 2-4 kilos.

- Mochila de día (entre 20-30 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).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

## 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.

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

Entre 7 a 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 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.

### **Tipo de seguro que se incluye en el viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. 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 únicamente 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 **Galia** y **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 <https://www.muntania.com/seguros>

### Seguro de accidentes y rescate incluido

\*\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\*\* 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.

### 5.5 Enlaces de interés

- <https://turismo.grazalema.es/>

### 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).

## 6 Otros viajes similares

- Senderismo en el Cabo de Gata, Almería. Andalucía
- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía (
- Senderismo en Granada Sierra Nevada

## 7 Contacto

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

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