

con plato alpujarreño en Capileira y cata de jamones en Trevelez

un clásico de mar y montaña

tres días en la tahas alpujarreñas y un día en el litoral
los pueblos blancos de la Alpujarra Alta, al pie del Mulhacén
los frutos tropicales en Almuñecar y sus construcciones púnica-romanas

Reserva de la Biosfera

itinerario en 4x4 y aguas termales...

rutas de montaña, usos tradicionales, gastronomía,

cuatro noches, cuatro jornadas/ con P.C.

fiesta Todos los Santos 31 octubre-4 noviembre

Granada

2018



Ficha técnica

Hay un resumen o perfil de esta ficha en la Web genteviajera.com

la idea:

Varios de los itinerarios propuestos discurren por los pueblos **ALPUJARREÑOS** que conoció el escritor inglés *Gerald Brenan* cuando andaba de amores con Juliana, y que argumentan la excelente película de *Fernando Colomo "Al sur de Granada"*; una recreación de la experiencia del joven idealista, exoficial del ejército británico durante la primera guerra mundial; la joven adolescente le hará descubrir los modos de vida de la Andalucía rural, y que tan minuciosamente narra en sus obras de indudable carácter antropológico, y otra forma de sentir y amar...

Conocer tanto los entornos naturales como el urbanismo, el **carácter**, las costumbres, la **gastronomía**, y el lenguaje de los pueblos de las Tahás de Poqueira y Pitres

la propuesta:

Al **SUR** del Parque Nacional de SIERRA NEVADA en las **ALPUJARRAS ALTAS** -*Reserva de la Biosfera*-, con su herencia morisca del cultivo en **bancales**; el barranco de **POQUEIRA** es la imagen más característica de la Alpujarra por su espectacularidad y belleza; desciende de las cumbres del Mulhacén y se desliza entre cascadas y pozas.

Junto al barranco, sus **PUEBLOS BLANCOS** más pintorescos: **CAPILEIRA**, el de mayor altura sobre el Tajo del Diablo, **BUBIÓN** y **PAMPANEIRA** -*Conjuntos Históricos Artísticos*-; Los tres pueblos están colgados del abismo; su urbanismo es de herencia morisca de calles estrechas y empinadas, la **CASA** alpujarreña con sus chimeneas troncocónicas, los "TERRAOS" de launa con aleros de lajas y los "TINAOS" o voladizos, los lavaderos y las **FUENTES**... como la de La **Chumpanieira** que, según la tradición, sus aguas libran de la **SOLTERÍA** a cuantos la beben,

En la **TAHÁ** de **PITRES**, serpenteando por sus caminos medievales o "*escarihuelas*" -*Bien de Interés Cultural*- hundidos en una vegetación frondosa, con bosques de castaños, robles y densos helechos, manantiales,

acequias, las calles repletas de plantas, mezquitas, molinos, almazaras, y sobre todo un ambiente de quietud...; aquí se rodaron escenas de la película "Al sur de Granada" y hoy es refugio de artistas, escritores o músicos...; y la fuente de **Aguagria**, ferruginosa, que según la tradición se volvió roja por la sangre de los ejércitos cristianos...

En **TREVELEZ**, sus tres barrios escalonados, donde el desnivel entre las casas más altas y las más bajas son *trescientos metros* -entre 1.400/ 1700 m. sobre el nivel del mar-; los secaderos de JAMONES de cerdo blanco con DEGUSTACIÓN comentada de las distintas curaciones;

Una excursión a vista de pájaro, en vehículos **TODOTERRENO**, para introducirse en La Alpujarra; desde Lanjarón, se alcanzarán los *dos mil* metros de altitud siguiendo el curso del río Lanjarón y del río Chico por pistas forestales, cruzando bosques de encinas, castaños, robles y pinos que son lugares de gran **BIODIVERSIDAD**; se observará desde la distancia el barranco del Poqueira; y al regreso se pasará por el singular Centro de retiro **BUDISTA** O Seiling, orientado a la meditación en soledad, donde recibe al visitante la enigmática diosa Tara...

En **ALMUÑÉCAR**, la historia de los fenicios, romanos y árabes que llegaron a sus costas, a través del PATRIMONIO histórico y BOTÁNICO; los **FRUTOS SUBTROPICALES** en las propias plantaciones, su cultivo y preparación culinaria con DEGUSTACIÓN en una venta entre fincas de plantaciones tropicales

Y la **gastronomía** con almuerzos en ruta: el **plato alpujarreño** en Capileira, el **cordero** a la brasa con hierbas aromáticas en Trevelez y comida con **BARBACOA** en una venta en Almuñécar

opcional

Los **MANANTIALES** de la estación balnearia de **LANJARÓN**, un completo tratamiento **HIDROTERMAL** con baños de burbujas, de vapor, ducha circular...

Descripción de las actividades incluidas

con detalles sobre su ejecución, entorno, características, preparación, niveles, duración...

Primera jornada

Subir por la ladera de umbría...

Itinerario de **senderismo** de media montaña, con **guía** de naturaleza, por el barranco

del **Poqueira** partiendo de Pampaneira, subiendo por la vertiente opuesta a la que se encuentran los tres pueblos, hasta llegar a Capileira, el núcleo más alto -1.430 m.-; el itinerario discurrirá por un paraje humanizado.

Se sale de **Pampaneira** dejando a la derecha una pequeña central eléctrica, una de las más antiguas de España, que abasteció a los pueblos de su entorno y que aún hoy sigue en pleno funcionamiento, debido al caudal constante que se produce



en época de deshielo; se cruzará por una compleja red de acequias de riego que fue diseñada durante la dominación morisca, y en la actualidad se conservan y siguen utilizándose; las acequias presentan además un gran interés por su papel en el mantenimiento de bosques y pastizales.

Tras cruzar un robledal se observará a la derecha un puente que cruza a Bubión y un antiguo molino. Mientras se avanza se obtendrá una excelente panorámica de la ladera opuesta *-la de solana-* donde se asientan los tres pueblos, entre encinas y quejigos; la senda zigzaguea por una geografía agreste entre eras y bancales; se asciende bajo un pinar y más adelante se encontrarán encinas y castaños, mientras de frente se adivina la silueta del *Mulhacén -3.482 metros-*

Existen pequeñas construcciones, muchas de ellas en ruinas a ambos lados del camino, que sirvieron de hogar a los cabreros, como almacén de herramientas, incluso fueron pequeñas cortijadas; un breve descenso para cruzar el barranco de *Las Rosas*, y luego, después de atravesar por un pequeño bosque de aulagas, se atraviesa el barranco de *Haza Redonda*, rodeado de castaños y vegetación de ribera; desde este lado de la quebrada se desciende al cauce del río Poqueira.

Se cruza el río por el puente de *Chiscar* donde seguramente el agua descenderá con fuerza entre saltos y cascadas; por la zona de trilla de *Aldeire* se llega a las primeras casas por el barrio bajo de **Capileira**, subiendo por sus "tinaos" y calles estrechas e irregulares; es la población más luminosa del barranco, ya que es la que más horas de sol recibe; también es la más alta y por tanto la más cercana a las cumbres; se alza en un pliegue sobre el *Tajo del Diablo* que está justo debajo de las últimas casas; desde las barandillas del mirador se pueden observar los pueblos vecinos; está dividida la población en tres barrios, unidos por calles en zigzag; *desnivel: 370 m. en ascenso; duración: dos horas y media aprox.*



Después de hacer apetito...

Comida típica alpujarreña en Capileira: *sopa de almendras, plato alpujarreño con patatas a lo pobre, chorizos, morcilla, lomo de orza, etc., postre casero, vino y agua*

Bajar por el Camino Real...

El regreso a Pampaneira se realizará por el antiguo camino que parte de las últimas casas de Capileira; es un sendero que hace mucho tiempo fue el único medio de comunicación entre los tres pueblos; la distancia con **Bubión** es de dos kilómetros y se llegará en poco más de media hora a las casas del barrio Hondo, pasando antes por las cercanías de algunos cortijos restaurados y después de atravesar castaños, nogales y manzanos; el sendero entra en el pueblo por la plaza de la iglesia, con su iglesia-fortaleza *-siglo XVI-* de estilo mudéjar, y un antiguo torreón de época nazarí que sirvió de baluarte a los seguidores de Aben-Humeya; se sale de Bubión por las casas del barrio bajo, donde hay lavaderos y fuentes como la de la *Hondera*, que trae el agua directamente de las



cumbres de Sierra Nevada

Dejándolo atrás se observarán las casas apiladas con sus "*terraos*" de color gris, un tipo de arcilla que aquí se conoce como *launa*; el camino serpentea entre bancos de cultivo en las laderas, salpicados de árboles frutales, como cerezos, manzanos, perales, melocotoneros, higueras, incluso olivos; otros árboles típicos son el castaño o la morera, este último testigo de los tiempos donde la Alpujarra fue famosa por su floreciente industria de fabricación de la *seda*

Se llega **Pampaneira** por la era de la *ermita*, entre huertas con nogales y castaños; desde la parte alta del pueblo, pasando por un lavadero, se accede a la plaza de la iglesia; es el pueblo de menor altura de los tres, ya que se encuentra entre *1000/ 1100 metros* de altitud; los agricultores vivían en el barrio bajo, más cerca de las tierras de labor, y en el barrio alto lo hacían los pastores.

Es muy representativo el "tinao" del "Pescao", por ser el lugar elegido por los vendedores de este producto; e igualmente hay "*terraos*" característicos, como el de las Cámaras, elegido para leer los pregones; hay lavaderos árabes y es muy conocida la fuente llamada **Chumpanieira** donde acuden a beber la gente que desea **encontrar pareja...**; *desnivel: 370 m. en descenso; duración: hora y media aprox.*

Cuanto puede descubrirse en este lugar...

Urbanismo

El casco urbano de cada uno de los tres pueblos conserva e integra los distintos elementos de la arquitectura tradicional alpujarreña; calles empinadas, entrecruzadas; casas construidas en mampostería, enfoscadas y blanqueadas, apiladas unas sobre otras; son de una o dos alturas con cubiertas planas de *launa* –una arcilla grisácea e impermeable que cubre los "*terraos*"- que pueden ser compartidos por varias casas y aleros de lajas.

El entramado urbano mantiene una disposición escalonada de las viviendas, adaptándose a la topografía. Una característica que define la estructura de las edificaciones son los "*tinaos*": tramos de viviendas sobre voladizos que cubren tanto la entrada de las viviendas o cruzan la calle, creando un nuevo espacio plano en la parte superior; su función era doble: protegerse de las copiosas nevadas o defenderse de los adversarios, ya que permitía cruzar de un barrio a otro sin pisar la calle. Las chimeneas son elevadas y troncocónicas, rematadas con un "sombbrero" y cerradas por una laja, con una piedra de peso para evitar que se la lleve el viento.



Esta es la arquitectura tradicional de herencia **morisca**; es el mismo diseño arquitectónico que hoy puede verse en los pueblos de las montañas del Magreb; esto lleva a pensar que los orígenes de estos pueblos se encuentran en las tribus Bereberes que durante la etapa musulmana poblaron estas tierras.

El cultivo en terrazas se extiende en ambas vertientes del barranco, como método de hacer productiva la agricultura, y por ello se diseñó una compleja red de acequias

Gastronomía

Entre los platos habituales se encuentran: el *puchero a la gitanilla*, guiso de estilo gitano con carne fresca y productos de la huerta; el *plato alpujarreño*, con patatas doradas, cebolla, pimientos, huevo frito, jamón, salchichas; la *sopa alpujarreña*, con ajo, almendras, cebolla, verduras, jamón, pollo, huevo..., son famosas las *migas*, con ajo, pan y tocino, y las *gachas*; nunca faltan los pasteles de tradición árabe hechos en las casas.

Artesanía

En la Alpujarreña tiene su mejor manifestación en los tejidos, siendo típicas las colchas, mantas y algunos trabajos en cuero, que pueden encontrarse en distintos talleres artesanales de Bubión.

Segunda jornada

Los paisajes que conocieron Juliana y Gerald Brenan...

El escritor **Gerald Brenan**, un joven idealista inglés de noble familia, llegó a Yegen para aislarse del mundo, olvidar su etapa de oficial del ejército británico tras la primera guerra mundial, y dedicarse a leer *-trajo consigo dos mil libros-* y escribir. Pero conoció a Juliana, una sensual adolescente, cuyo afecto consigue con los buenos oficios de su buen amigo Paco...; a través de ella descubre la forma de vivir, el carácter y las costumbres de la España rural de la segunda república. Esta es la historia que narra Fernando Colomo en la película **"Al sur de granada"**



La Alpujarra más fascinante y desconocida

Itinerario de **senderismo** de media montaña, con **guía** de naturaleza, por la Taha de Pitres utilizando las *"escarihuelas"* o caminos de origen medieval. Se recorrerá su peculiar arquitectura popular por pequeños núcleos rurales de origen morisco: *Mecina-Fondales, Pórtugos, Atalbaitán...* En algunos rincones de estos pueblos se rodaron **escenas** de la película que trató sobre la vida del escritor.

Todos estos pueblos se sitúan en la margen derecha del río *Trevelez* y ofrecen las características semejantes a las que definen a los pueblos alpujarreños de la Tahá del Poqueira: una arquitectura en sus viviendas adaptado a un terreno quebrado, a la climatología, y en sus calles estrechas aún perdura la memoria de su pasado morisco. Pero son menos conocidos, situados entre dos lugares que reclaman la atención turística: los tradicionales de *Pampaneira, Bubión y Capileira* al oeste, y *Trevélez* al nordeste.



La mejor característica de este paisaje, son los colores, la vegetación, árboles centenarios, campos fértiles y un clima de tranquilidad que lo envuelve todo. Hoy se ha convertido en residencia habitual de artistas, escritores o músicos que se trasladan allí para encontrar su fuente de inspiración.

Son singulares sus acequias de *Careo*: filtran el agua que caen por las laderas del monte y la dirigen a sus fuentes; todas las parcelas dedicadas a la agricultura están aterrizadas.

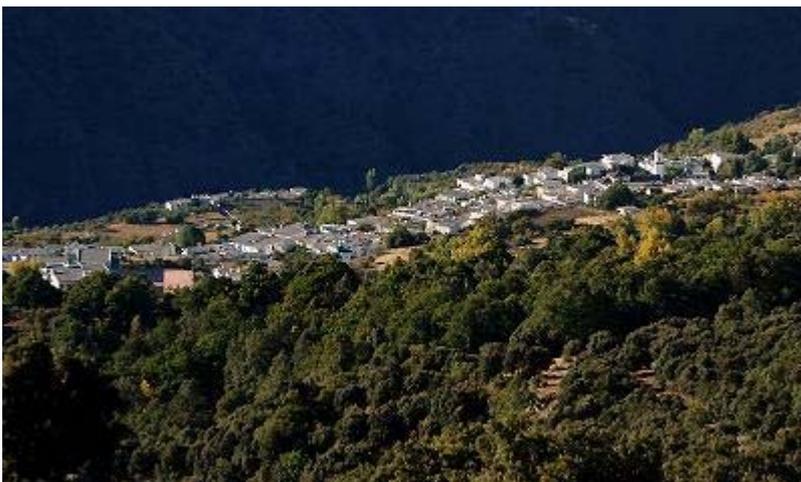
Es obligada una parada en su conocida **fuenta agria**, con aguas ferruginosas y con contenido minero medicinal

Las "*escarihuelas*" se adaptan al relieve, subiendo o descendiendo, cruzando varias veces los ríos, barrancos o acequias, abundando por tanto los puentes. También se pueden encontrar viejos molinos harineros a la vera de los ríos; otros molinos tuvieron como dedicación el prensado del aceite, más conocidos como almazaras. Todos los pueblos de la Taha conservan los antiguos lavaderos públicos *duración: tres horas y media*.

La **Taha de Pitres** tuvo originalmente su cabecera administrativa en el núcleo urbano de *Ferreyra*; el barranco es el que lleva la mayor parte de agua del deshielo de las cimas nevadas; por ello su paisaje es muy frondoso con bosques de castaños, robles y densos helechos. Todas las calles están repletas de plantas, que es una herencia que proviene de los últimos moriscos.

Los barrios de Pitres, se articulan entorno a una gran plaza que fuera en época de la rebelión de los moriscos –*siglo XVI*–, la plaza de armas; actualmente permanece su iglesia construida sobre los cimientos de la antigua mezquita; junto al pueblo discurre el río Bermejo salpicado de cascadas, molinos y fuentes de aguas ferruginosas.

Mecina-Fondales, es la unión de tres pequeñas aldeas en la margen derecha del río Trevelez: Mecina en la parte más alta, Mecinilla en el medio y Fondales, como indica su nombre, al fondo. Ferreirola debe su nombre a los yacimientos de hierro que se encuentran por su territorio; las aguas de su fuente llevan un alto contenido ferruginoso aportándole un sabor a "gaseosa" o limonada. Altabéitar, o barrio del veterinario, es el más reciente y está situado bajo el poblado mozárabe de la mezquita de Busquistar, y serpentea barranco abajo, siendo uno de los que mejor han conservado la típica construcción alpujarreña.



Toda la zona está plagada de leyendas, como la que da nombre al *barranco de la Sangre*, donde tuvo lugar un enfrentamiento entre los moriscos y las tropas de Felipe II; la batalla fue cruenta y todo el lugar quedó cubierto de sangre; pero parece que Dios hizo que la sangre de los cristianos subiera montaña arriba para que no se mezclara con la de los musulmanes... y desde entonces las aguas se volvieron **ferruginosas** con su característico color rojo

También es conocido el famoso dicho de: "*apaga y vámonos*" que tuvo su origen aquí: dos sacerdotes aspiraban a una capellanía y competían por esa plaza, y tenían que demostrar cuál de ellos celebraba la misa en *menos tiempo*; el primero subió al altar y dijo la frase final de las celebraciones: *ite misa est...* dando por terminada la misa; cuando le tocó al segundo, este giró la cabeza, miró al monaguillo y le dijo: *apaga y vámonos*; y por supuesto ganó este.

Después de hacer hambre...

Cata-degustación de jamones de Trévez. y **comida típica** a continuación. Se enseñará a cortarlos a diferenciarlos; se probarán los del **año** -unos catorce meses, menor peso y menor grasa filtrada-, el de **bodega** -de unos dieciocho meses y más grasa-, y el de **reserva** -de una curación entre veinticuatro y treinta meses, su jamón más representativo-; se explicarán las diferencias para reconocerlos.

Los Jamones de Trévez son célebres ya que el clima de esta ladera de Sierra Nevada permite el desarrollo de la flora microbiana necesaria para alcanzar una curación perfecta y un sabor especial; no es extraño que en todas las casas del pueblo exista una habitación fresca y aireada para dar cobijo a jamones, longanizas, chorizos, morcillas y lomos de orza. Su jamón de cerdo blanco fue célebre en tiempos de Isabel II, que le concedió un sello de reconocimiento. Se curan de manera natural.

Comida típica alpujarreña en **Trévez**: sopa de picadillo y cordero a la brasa con hierbas aromáticas; postre de la casa *-soplillos-*, pan de horno de leña, agua y vino.

Finalizar la tarde...

Se visitará la fábrica después de comer y se conocerán las instalaciones y el proceso de curación de los jamones *-la salmuera, lavado e impregnación de manteca-*.

Trévez: por su altura sobre el nivel del mar, donde algunas de sus casas rozan los 1.700 metros; y por su pluviosidad, temperatura y composición de los suelos es tierra muy fresca y abundan las arboledas; aparte de nogales, castaños y robles y de sus cultivos de trigo, cebada y centeno, los moriscos disponían de extensiones de **moreras** necesarias para la cría del gusano de seda, tejido en el que eran especialistas. Alrededor del pueblo se encuentra una vega fértil con el tradicional cultivo en terrazas



Tercera jornada

Visita y degustaciones en una plantación de frutos tropicales



En el municipio de **Almuñécar**, **visita guiada** a una finca de **cultivos subtropicales**, enclavada al Norte de la **Bahía de La Herradura** sobre una ladera y asomados al mar.

Disponen de *doce hectáreas* de cultivos, que permanecen en producción desde mediados de Septiembre a mediados de Mayo, siendo estos los mejores meses en los que la calidad y el sabor del fruto se encuentran en auge.

Tras una presentación de los objetivos de producción y comentar las características principales de una finca dedicada a frutas subtropicales, se lleva a los visitantes hasta la plantación, recorriendo las parcelas dedicadas a cada fruto, hablando de cada una de las variedades que producen

También se indicarán las cualidades nutritivas de cada uno de ellas, se mostrarán los medios de cultivo, cuidados, recolección, proceso por los que pasan, manipulado...

Harán un valoración de la influencia del tiempo excepcional que se disfruta en este lugar; estos frutales requieren oscilación térmica para madurar, temperaturas que fluctúen desde unas mañanas calurosas al frescor nocturno; y ello, junto a una poda adecuada y una polinización tardía para alguno de los frutos, principalmente los chirimoyos...

Como curiosidad, Almuñécar, es el epicentro productor chirimoyas; y España representa el mayor consumidor de chirimoyas del mundo



Se detendrá y cogerán algunos frutos de los que en este momento se encuentren en recolección; se explicarán los momentos de cultivos de cada uno de ellos, microclima y riego por goteo. Finalmente se mostrará una panorámica del conjunto del valle tropical.

En la **casa-cortijo**, en un comedor al aire libre en medio de la plantación, se realizará una **cata de diez frutas**, recién recolectadas, servidas en platos individuales para cada visitante. Se enseñará, no solo a degustarlos, sino a **partirlos** y **prepararlos** con explicaciones sobre su uso y presentación gastronómica.

La papaya se partirá en trozos y se servirá con zumo de limón, se enseñará a trocear el mango, a preparar una ensalada de aguacate...

Se tratará de la cultura gastronómica de los frutos subtropicales y conocimientos de *frutoterapia*. Se facilitarán recetas, trucos, todas las propiedades de estos frutos y aplicaciones cosméticas de las frutas

Y finalizará con unos deliciosos zumos naturales...

Los frutos principales que produce la finca son:

El **aguacate**, con una gran cantidad de proteínas, contiene grasas monoinsaturadas, omega 3, bueno para el corazón y una viagra natural...

El **kumquats**, con gran cantidad de vitamina C, fibra pectina, antibiótico, contra dolores de garganta y la depresión estacional...

El **lichis**, vitamina C, preventivo de enfermedades infecciosas, la *aldosa reductasa* mejora la salud ocular y es bueno para el dolor de estómago y protege el hígado...

La **granada**, antioxidante, antiséptico, antiinflamatorio, diurético, bueno contra la hipertensión, anticancerígeno...

El **babaco**, alto porcentaje de antioxidantes, alto porcentaje en calcio...

La **pitahaya**, rica en hierro, calcio y fósforo, gran valor energético, especie de cactus

La **chirimoya**, tiene antioxidantes, anticancerígeno, antiinflamatorio, poco contenido en grasa, contiene mucha fibra, poder laxante, bueno para la hipertensión, aporta hierro...

El **mango**, antioxidantes, aumenta las defensas del organismo, hormona de la felicidad (*serotonina*), antibronquítico...

La **níspera**, alta concentración de pectinas y taninos, acción astringente, bueno para afecciones hepáticas, renales, intestinales y respiratorias, bueno para la diabetes, útil para dietas de adelgazamiento, muy depurativo, estabiliza el colesterol...

La **papaya**, betacaroteno, regula el sistema nervioso, bueno contra el insomnio, cicatrizante., bueno para problemas estomacales, antiácido...

La **guayaba**, reduce el nivel de azúcar en sangre, ambientador natural, fortalece el sistema linfático, bueno para la hipertensión...

La **carambola**, gran cantidad de vitamina C, recomendable para personas que sufren de diabetes e hígado graso...

La tarde por el centro histórico de Almuñécar...

Visita guiada a su patrimonio histórico, recorriendo sus monumentos más representativos: el parque de *El Majuelo*, donde se acoge multitud de plantas exóticas propias de una franja tropical, con mas de 180 especies diferentes, entre las que destacan numerosos ejemplares de palmas; en el interior del recinto se encuentra una **factoría** de origen púnico-romano, donde se producían salazones de pescado y una salsa muy apreciada en ese tiempo llamada "*garum*", elaborada con vísceras de pescados.

Elevado sobre este parque encontramos el **castillo árabe** de *San Miguel* que tuvo su esplendor con la dinastía nazarí en el siglo XIV; ha sido remodelado en tiempos posteriores quedando en sus muros una huella multicultural. El **acueducto romano**, sobre el que discurren las conducciones mas elevadas de las acequias árabes que, aun en la actualidad, siguen siendo utilizadas como regadío tradicional; uno de los tramos de mayor altura cruza el barranco del río Verde.

Al pie de otro tramo ya en el centro urbano, aparecieron en recientes excavaciones unas **termas** y otros elementos funerarios de origen romano -siglo I d.C.-. También de época

romana son un conjunto de **bóvedas** que rodean el Cerro de San Miguel, que son un complejo denominado popularmente "*Cueva de Siete Palacios*" y que en la actualidad alberga el museo arqueológico municipal.

Hay una **iglesia** -*la de la Encarnación*- diseñada por Juan de Herrera, arquitecto del rey Felipe II, rematada con una torre obra del granadino Diego de Siloé, que participó en la construcción de la catedral de Granada; este edificio se levanta sobre un *depósito de agua* romano.

Dentro de la arquitectura popular hay un pilar -o *fuelle de piedra*- inspirado en el estilo renacentista, en el que se aprecian volutas, mascarones de leones y la diosa de la fertilidad, elementos propios en la estatuaria de los pueblos mediterráneos. Se concluye en el **palacete** de la *Najarra*, edificio de estilo neoárabe -siglo XIX-; *duración: tres horas aprox.*



Última jornada

Una excursión a vista de pájaro, para introducirse en La Alpujarra



Desde Lanjarón, itinerario en **vehículos 4x4**, hasta alcanzar los dos mil metros de altitud siguiendo el curso del río Lanjarón y del río Chico por pistas forestales, cruzando bosques de encinas, castaños, robles y pinos de repoblación de distintas variedades, típicos del paisaje mediterráneo.

Estos valles son de una gran biodiversidad; el treinta y cinco por ciento de las especies son endémicas y no existen en ningún otro lugar del mundo; muchas de ellas han tardado millones de años en adaptarse y evolucionar para sobrevivir en condiciones difíciles.

El valle de Lanjarón esta dominado por grandes pendientes, lo que ha llevado a los agricultores a cultivar con formaciones escalonadas de bancales, herencia de la cultura musulmana; se pueden ver olivos, almendros y una gran variedad de frutales; es en una zona de abundantes cortijos y chozas de pastores. El valle del río Lanjarón está presidido por el pico del Caballo

En el valle del río Chico predominan las crecidas que arrastran una gran cantidad de aluvión; se construyeron una serie de diques a lo largo de todo el río para amortiguar estas crecidas, hasta un total de veinticuatro; del último se precipita una hermosa cascada de treinta metros. Los guías explicarán al pasar por cuanto queda de los bosques experimentales que se implantaron entre Tello y Soportújar, donde hay cipreses, secuoyas... en medio de un bosque mixto.

Subirán los vehículos todoterreno por pistas forestales hacia los bosques de Puente Palo, dentro ya del Parque Nacional de Sierra Nevada; la pista llanea atravesando un bosque relicto de robles melojos, el robledal de Cáñar, un valioso bosque de la vertiente sur de la sierra, que permanece intacto gracia a las húmedas brumas que ascienden desde el Mediterráneo; siguiendo el valle del río *Lanjarón*, por el *Tajo del Pósito*, se alcanzará el prado *Abarca*. Desde el mirador de *Cáñar* se contemplan unas vistas fantásticas de la Sierra de la *Contraviesa*, de la Sierra de *Lújar*, del Valle del río *Guadalfeo*... y se podrá divisar hasta Salobreña y Motril.

Se pasa por la casa forestal de *Cáñar*, desde la que se domina el valle alto del río Chico. Subiendo por el carril de la Chaparra hay increíbles panorámicas del robledal de Cáñar, por el que se habrá pasado. La pista cruzará en varias ocasiones el sendero *sulayr*, que rodea todas las montañas de sierra Nevada. También se podrán observar los barrancos que alimentan el balneario, el litoral mediterráneo y, si el día es claro, las montañas del Rif.



La pista asciende por el barranco de la Alberquilla, desde la que se observarán encinares, sabinas, enebros, castaños...;

es el lugar de la cabra hispánica, del gato montés, del tejón, del jabalí, y por el cielo sobrevolarán las águilas real y ratonera; de vez en cuando se podrán ver algunos cortijos abandonados,

La pista alcanza el alto de la **Alberquilla** de los guardas, a *mil ochocientos* metros de altura, que fue lugar de descanso de los pastores en época de trashumancia; hay espléndidas vistas del barranco del *Poqueira*, el corazón e la Alpujarra Granadina; se



podrán observar en las laderas, las centenarias acequias **de careo** -que dirigen el agua del deshielo de las cumbres hacia los sumideros- que hace siglos construyeron los árabes; se verán los picos de *Mulhacen* y *Veleta* y también las Sierras de *Lújar* y de *Contraviesa*.

A los dos mil metros de altitud los vehículos alcanzarán unos pastizales húmedos, uno de los ecosistemas más frágiles y exclusivos del Parque, protegidos gran parte del año por la nieve.

Se llegará a los alrededores del Centro **de retiro budista** *O Se. Ling*, situado a mil seiscientos metros; en el camino de entrada se encuentra la enigmática diosa *Tara*, la *Estupa* -construcción para contener un relicario- que simboliza el camino hacia la iluminación y la *rueda* de las oraciones; en este espacio idílico de la Alpujarra, a *mil seiscientos* metros de altitud, de temperaturas moderadas, agua en abundancia y buena tierra, se construyó este conjunto singular con pequeñas casitas individuales, aisladas en la montaña, como lo hicieron

hace más de diez siglos atrás, aquéllos primitivos monjes ermitaños.

El centro está orientado a la meditación en soledad, y dirigido por una monja budista española. El nombre del centro es el del niño **O Sel Hita Torres** que vivía en Bubión en los años 80 y al que los lamas atribuyeron, tras realizar con él distintas pruebas, ser una **reencarnación** del lama Yeshe, fallecido en Los Ángeles en 1984; fue una noticia que dio la vuelta al mundo...

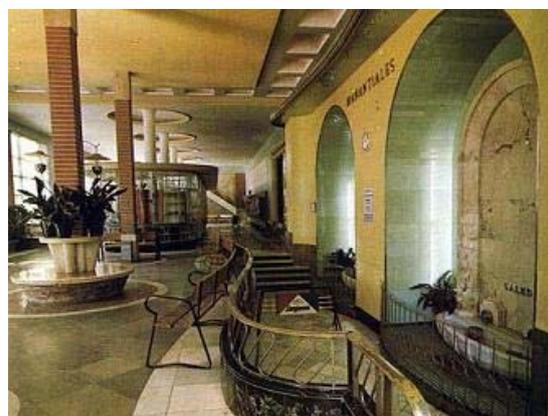
Al regreso se pasará por la Casa forestal de Soportujar y la ermita del padre Eterno...; *duración: cuatro horas*

Opcional: una de las tardes, al regreso...

Despedida con aguas termales...

Tratamiento hidrotermal en el balneario de **Lanjarón**. Esta estación balnearia, construida en los comienzos del S. XIX, de estilo neomudéjar, aprovecha la gran cantidad de manantiales que proceden de una falla orogénica; lluvia y nieve hacen después su trabajo; sus aguas son definidas como mineromedicinales. Las técnicas contratadas son: *baño de burbujas* con aguas del manantial salado, *ducha circular* de chorros, *baño de vapor*

colectivo (tipo turco), pasillo de cantos rodados, y sala de ingesta de cinco manantiales: Capuchina, Salud, Capilla, San Vicente y Salado; *duración: hora y media aprox.*



Alojamiento y servicios incluidos

Lugar de estancia, precios, suplementos y otros datos complementarios

Hoteles ()** en **Lanjarón -Andalucía y Paraíso-** o en un hotel histórico **-España-**, reformado actualmente, donde se alojaron García Lorca, Manuel de Falla, Manolete... desde el alojamiento del **miércoles** *-sin incluir el servicio de cena de esa noche-*, **pensión completa** desde el **desayuno** del **jueves** hasta la **comida** del domingo; las comidas de los tres días primeros, se realizan fuera del hotel y serán con platos de **gastronomía popular**; total: **cuatro noches**.

Con transporte por medios propios (*), en habitación doble

335 €

Suplemento habitación individual (*por noche*)

17 €

Suplemento tratamiento hidrotermal en el balneario de Lanjarón

32 €

*Para el transporte proponemos alternativamente **compartir coche**, bien el propio si se dispone de él, o manifestar en la reserva la disposición para realizarlo con el de otros; para ello Gente Viajera pondrá en contacto a quienes deseen participar de una misma ciudad o provincia. En cualquier caso...*

desde Madrid:

Suplemento, en autobús, microbús o en nuestros vehículos de apoyo

59 €

Hora y lugar de reunión: 9:00 h. después del desayuno en el hotel o en el lugar que se indique en los **últimos datos**.

(*) *El traslado al punto de salida de las actividades es igualmente por medios propios o compartidos, excepto si se contrata el suplemento de transporte y traslados*

Recomendamos... *volver a revisar la película "Al sur de Granada" antes del viaje y así reconocer mejor algunos de los escenarios.*

Equipaje: *pantalón cómodo para andar, zapato deportivo o de trekking, chubasquero, son muy útiles los prismáticos, y linterna para el túnel de los Gaitanes; bañador, gorro y chanclas para el balneario.*

Itinerario: *desde Madrid N-IV hasta Bailén, N-323 a Granada, A-92 Málaga y Antequera. desde Madrid N-IV hasta poco antes de Bailén desvío a Jaén. N-323 hasta Granada y continuar por la autovía hasta el cruce con la A-328, y seguir hasta Lanjarón.*



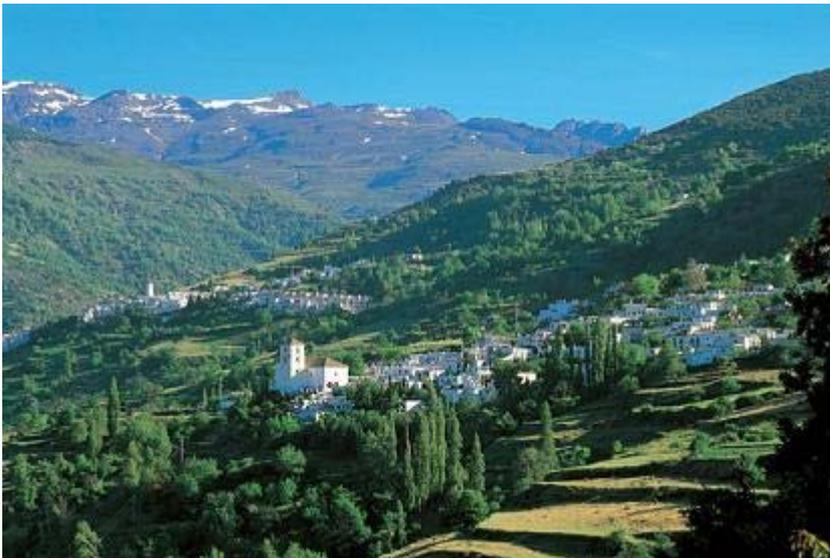
Documentación útil

Para conocer los lugares concretos donde se desarrollan las actividades así como los espacios de observación e interpretación

Presentación y documentación:

De La Alpujarra...

La Alpujarra granadina es una región montañosa encaramada en el costado suroeste del macizo de Sierra Nevada; son unas tierras quebradas por multitud de **barrancos** en cuyas laderas, milagrosamente, se asentaron sus núcleos de población. El nombre parece derivar del árabe "al-Busherat", que viene a significar tierra de **pastores**; estos primitivos pueblos pastoriles pudieron ser los godos.



Pero es seguro que los **moriscos**, se refugiaron en estos lugares de acceso difícil tras tomar Granada los Reyes Católicos; ellos fueron los constructores de la mayoría de los muros de contención que sostienen las características **terrazas** para cultivar la tierra; diseñaron una red de azudes y acequias, sembrando luego los bancales como medio de **dominar** una naturaleza salvaje.

Aunque inmediatamente después de la Reconquista, los posteriores reyes cristianos dieron a los vencidos libertad de culto, a los pocos años la

intransigencia del cardenal Cisneros motivó una masiva conversión de aquéllos; la alternativa era profesar la fe cristiana o el exilio forzoso. A pesar de ello, mantuvieron su fe más profunda en Alá, su modo de vestir, su lengua y costumbres alimenticias. Tras una sublevación en 1571, los moriscos fueron **exiliados** principalmente al norte de África. Pero sus técnicas **agrícolas** se fueron mantenidas por quienes las repoblaron.

El barranco del Poqueira nace en las cumbres de Sierra Nevada, constituyendo un tajo cortado que desciende por la falda del pico Veleta. Sus tres pueblos característicos son Pampaneira, Bubión y Capileira que quedaron encajados en la ladera y rodeados de frondas de castaños o de las distintas variedades de quercus. Pampaneira, puede provenir del latín "pampinus" o **pámpano**, por la posible existencia en esta Tahá, de tierras dedicadas a viñas. Bubión es el pueblo intermedio que ronda una altitud de 1300 metros; es el más pequeño de los tres pero quizá goza del mejor clima. Y finalmente, Capileira, es una de las poblaciones más altas, situándose a **1436 metros**; el nombre es de origen latino -"capitellum" o cumbres- debido a su carácter inexpugnable, y fue uno de los últimos lugares en conquistarse.



Los reyes nazaríes dividieron su reino en **Tahás**; eran demarcaciones administrativas, en la que cada una abarcaba un determinado número de lugares bajo una población cabecera. En ella siempre existía un "hisn" o **fortificación** principal bajo la autoridad de un **alcaide** y de la de un "alfaquí mayor" o doctor de la **ley árabe**; esta estructura organizativa se mantuvo varios siglos.

La Taha de Pitres se encuentra en la ladera sur de Sierra Nevada entre los barrancos Bermejo y de la Sangre. Sus pequeños pueblos están unidos por senderos que fueron los viejos **camino reales** o "escarihuelas", que a veces siguen los bordes de las acequias o

unen antiguos cortijos; actualmente están recuperados y pueden seguirse sin cruzar por ningún tramo de asfalto; se adaptan a los desniveles del terreno con el típico **zigzag**, y pudieran ser anteriormente **vías romanas** para acceder al interior de las explotaciones mineras, o ser construidos posteriormente por los árabes para favorecer el comercio de la **seda**.

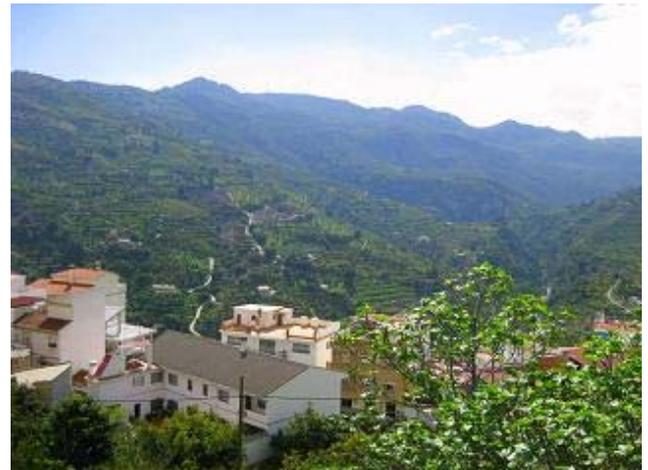
Trevez es sin duda uno de los pueblos más altos de España; sus **tres barrios** escalonados, el alto, medio y bajo, se encajan en la ladera sur del Mulhacén; el barrio bajo se encuentra a 1.400 metros de altitud y el alto a 1.650 metros -las casas de mayor altura están a 1.700-. Dos ríos **convergen** por encima del pueblo para formar el río Trevez, que a su vez cae en picado hacia el río Guadalfeo. Los árabes llamaban a este lugar "Tre-velex", siendo el significado del vocablo latino velex = valle; es por tanto, lugar entre-valles.

Por tanto, la Alpujarra fue, hasta no hace mucho tiempo, una **comarca oculta** por el **aislamiento** que su abrupto relieve le otorgó con respecto al resto de la península. Las casas blancas de tejados **planos**, construidas con materiales muy simples; son una singular muestra de **adaptación** al medio, formando un entramado de calles y pasillos. Es tierra de duendes, **hechiceras**, y huele a olivo, naranjo y, recientemente, a jamón.

Lanjarón es ciudad **balnearia** desde los mozárabes, pero se explotaron sus aguas a partir del S. XIX, convirtiéndose en lugar de descanso de la **nobleza** o de personajes conocidos como Virginia Wolf, Bertrand Rusell, Manuel de Falla, Federico García Lorca... De la fusión de sus nieves perpetuas, fluyen seis manantiales principales, cada uno con sus propias características.

De La Costa Tropical...

La historia de Almuñécar se inicia alrededor de 1.500 a.C. con la presencia de gentes de la cultura **argárica** durante la edad del bronce; a finales del siglo IX a.C. los indígenas reciben la colonización **fenicia** creando estructuras urbanas en la colonia; este enclave fue llamado **Sexi** -de ahí el gentilicio "sexitano" a los nacidos en el municipio-. A finales del siglo III a.C. llegan los **romanos** y se encontrarán una ciudad bien estructurada, con una pujante economía basada en la **salazón** de pescados, con moneda propia, a la que remodelarán construyendo templos, teatro y acueducto.



En el siglo VIII, Almuñécar perteneció, durante la dominación musulmana, a La Cora de Elvira; y ya en el siglo XI, se convirtió en **ciudad** o medina, siendo el enclave costero más importante del reino nazarí, dentro de la "taifa" de Granada; producía caña de azúcar, plátanos, pasas y todo tipo de **frutos**. Tras la caída de Baza, a finales del siglo XV, la ciudad se rindió a las tropas castellanas; su escudo de armas, a partir de entonces, lo constituyen tres cabezas de piratas berberiscos flotando en el mar.

C/ SANTA ALICIA, 19 28053 MADRID TEL. 91 478 01 11 FAX 91 478 58535
E-mail: info@genteviajera.com-<http://www.genteviajera.com>

Actividades de naturaleza en España, turismo más **sostenible** y **cercano**