

Organisatrice : Isabelle TERRAIL

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web.

A la découverte du département de Grenade

3 mars au 17 mars 2020

Niveau général de la sortie

Cette randonnée comprend une première partie (4 jours) de randonnée dans les trois montagnes qui entourent Grenade : Sierra Nevada, Sierra Tejeda et Sierra Harana, en étoile à partir de Grenade de niveau M ou M+. Ensuite les divers programmes proposés sont plutôt de niveau M. Une journée propose quelques difficultés techniques (6ème jour).



Description de la sortie

L'objectif de cette sortie est la découverte du département de Grenade (Andalousie).

Nous prendrons l'avion pour Malaga, car Grenade est mal desservie. Nous louerons un van que nous prendrons à l'aéroport pour 9 jours. Il nous permettra de nous déplacer autour de Grenade pour faire les

diverses randonnées en étoile. Avec lui, nous nous rendrons ensuite dans le désert de Gorafe (au nord de la Sierra Nevada) pour voir ses merveilles naturelles ou créées par l'homme. Après une nuit passée à Grenade, nous partirons pour la région de La Alpujarra, région difficile d'accès. Peuplée dès la Préhistoire, elle ne s'est vraiment développée qu'avec l'arrivée des Arabes qui y ont trouvé leur paradis terrestre et l'ont adaptée à leur mode de vie en parfaite symbiose avec la nature. L'arrivée des Chrétiens n'a pas produit de changements majeurs. Leur système de culture en terrasses et d'irrigation perdure encore de nos jours. Nous parcourons cette vallée par petites étapes qui nous permettront de découvrir ces pratiques agricoles et les villages blancs de cette région. Nous serons alors en itinérant et nous devons porter toutes nos affaires. De cette vallée, nous rejoindrons en bus Malaga.

Programme

- Rendez-vous

Le rendez-vous est fixé au mardi 3 mars à l'aéroport de Malaga à 13 heures (stand du loueur de voitures Sixt).

Trajet Paris CDG - Malaga suggéré : 9h55 – 12h25 (Air Europa).

- Déroulement de la sortie

1^{er} jour - Mardi 3 mars : Malaga - Grenade

A l'aéroport de Malaga, nous prendrons en charge un van de 9 places de location.

Trajet jusqu'à Grenade (130 km).

Nous posons nos affaires à l'auberge de jeunesse Granada Inturjoven Youth Hostel pour 6 nuits.

Achat des pique-niques des trois jours suivants.

Dîner en ville ou dans un village à proximité sous la conduite de Luis et Elena, nos amis cafistes de Grenade.



2ème jour – Mercredi 4 mars : Randonnée dans la vallée du Rio Genil.

Route pour Barranco de San Juan(1h). 25 km.

+ 1000 m ; – 1000 m ; 20 km. Environ 6 à 7h.

Barranco de San Juan (≈1100 m) – Vereda de la Estrella – Cuesta de los presidiarios – Refugio de la Cucaracha (≈1800 m) – Chorrera del Real (≈1700 m) – Mina de la Estrella (≈1500 m) – Barranco de San Juan.

Vereda de la Estrella tire son nom des anciennes mines situées dans la vallée de la rivière Genil. Ce chemin a été construit pour servir de moyen de communication entre les différentes mines. C'est l'un des itinéraires les plus beaux et les plus fréquentés de la Sierra Nevada, offrant une vue magnifique sur la face nord des grands sommets de la Sierra, Mulhacén, Veleta et Alcazaba.

Retour à Grenade. Dîner.

3ème jour – Jeudi 5 mars 2020 : Randonnée au Peñón de la Mata (1668 m)

Route pour Collogos Vega (30 mn) . 21 km.

+ 800 m ; - 800 m ; 15 km ; 5h.

Cogollos Vega (≈1100 m) – Peñón de la Mata (1668 m) – Cogollos Vega (≈1100 m)

Le Peñón de la Mata, situé dans les limites de la Sierra Arana, fait partie des plus hauts sommets parmi lesquels dominent les 2 029 mètres de la Peña de la Cruz. C'est un sommet élancé et très visible à l'approche de la Sierra de Cogollos Vega, une ville proche de la capitale par laquelle passait la route du califat.

Retour à Grenade. Dîner.

4ème jour – Vendredi 6 mars 2020 : La Maroma (2066 m)

Route pour El Robledal (1h). Env 60 km.

+ 1000 m ; - 1000 m ; + 16 km ; env 5-6h.

El Robledal (≈1150 m) – La Maroma (2066 m) – El Robledal (≈1150 m).

Avec 2 066 mètres d'altitude, «La Maroma » est le sommet le plus haut de la province de Málaga, situé dans le parc naturel « Sierra de Tejeda, Almijara et Alhama ».

Très belle vue du sommet, d'où on peut percevoir le Rif marocain par temps clair.

Retour à Grenade. Dîner.

5ème jour – Samedi 7 mars : Journée libre pour visite de Grenade.

Je vous contacterai un mois avant le départ pour prendre les inscriptions à la visite de l'Alhambra.

6ème jour – Dimanche 8 mars : Pico del Trevenque (2079 m)

Route pour Cumbres Verdes, environ 15 km.

+ 1000 m ; - 1000 m ; 21 km ; 6 h.

Cumbres Verdes (≈1200 m) Cortijo Sevilla (≈1400 m) – Pico del Trevenque (2079 m) – Casa Forestal de la Cortijuela (≈1700 m) – Cortijo Sevilla (≈1400 m) – Cumbres Verdes

Terrain accidenté et difficile en toute dernière partie. Itinéraire qui ne convient pas aux personnes qui ont le vertige ou qui ont peu d'expérience des traversées de montagne. Le passage difficile peut être évité en contournant le sommet.

Le mirador de los Arenales del Trevenque offre une vue exceptionnelle sur Los Alayos, El Trevenque et ses plages de sable. Du pic, vues panoramiques spectaculaires sur tout ce qui nous entoure, en particulier la Vega de Grenade, Los Alayos et la Sierra Nevada. La maison forestière de LA CORTIJUELA, où se trouve le jardin botanique du même nom, est un bon endroit pour faire une halte, car l'endroit est magnifique, surplombant la Trevenque, et il y a une fontaine où nous pouvons faire le plein.

Retour à Grenade. Dîner en ville.

7ème jour – Lundi 9 mars : Désert de Gorafe

Route pour Gorafe (Environ 85 km). Gorafe est une petite ville troglodyte qui compte environ 360 grottes et maisons troglodytes. A l'intérieur des maisons la température varie peu et est d'environ 20° toute l'année.

Dépôt des bagages dans notre hébergement.

Visite du centre d'interprétation du mégalithisme de Gorafe (entrée 3 €). Celle-ci enrichira la randonnée que nous ferons ensuite, puisque le parcours que nous suivrons est décrit et les dolmens détaillés.

Route pour El Toril (8 km).

Nous montons au Cerro de la Mina (918 m) où nous pourrions admirer des gravures rupestres en grès datant de 4 500 ans, utilisées pour la célébration de rituels magico-religieux, avec des représentations de personnages féminins et masculins dans une danse rituelle, des représentations du soleil et de la lune. On a retrouvé une "mine" située à dix mètres des pétroglyphes, d'où l'ocre a été extrait. Du sommet, la vue panoramique est incroyable : on peut voir Gorafe, le désert des Coloraos, les Badlands, la vallée des rivières Fardes et Gor ... Nous redescendrons vers notre point de départ et nous continuerons vers les dolmens, puis nous traverserons un ancien village du paléolithique supérieur. Dans la vallée, le parcours longe une étrange formation, où l'homme et la nature se sont alliés pour la fabriquer ; à l'origine, des hommes du paléolithique auraient construit une première canalisation destinée à alimenter l'une de leurs colonies en eau en provenance d'une des sources thermales de la région. Les dépôts de calcaire de travertin qui se sont accumulés depuis ont construit l'aqueduc naturel de 15 m de haut que nous verrons. Possibilité de monter au Cerro de la Mina par une via ferrata (casque, baudrier et longe équipée d'un absorbeur par déchirement + 2 mousquetons). 10 € par personne.

Parcours de 8km.

Si vous en avez envie, un bain dans un trou d'eau thermale (diamètre d'environ 2 m) est possible.

Nuit dans une maison troglodyte. Cuevas Algarves à Gorafe. 300 € par nuit. 2 nuits minimum.

Dîner.

8ème jour – Mardi 10 mars

Trekkling sur la Rambla de Los Anchrones (25 km ; ± 500 m)

Les badlands de Gorafe constituent un territoire unique dans la dépression de la Hoya de Baza-Guadix, au-dessous du rideau alpin des sommets de la Sierra Nevada et du massif de la Sierra de Baza. Le désert de Gorafe est un lieu isolé, couvert de pics et de vastes ravins de marnes et de conglomérats stockés dans le Pléistocène. Un paysage isolé dans le temps et dans l'espace, avec d'innombrables routes torturées par l'érosion et des canyons qui semblent errer dans un monde primitif qui existait il y a des milliers d'années.

Retour à notre hébergement.

Dîner.

9ème jour – Mercredi 11 mars

Route pour Guadix. (31 km). Visite de la vieille ville.

Visite de la cathédrale et des maisons troglodytes au nombre de 3500, encore très souvent habitées.

Visite facultative d'une cave. Dégustation de vins et déjeuner d'une paella.

Ravitaillement pour les pique-niques des jours suivants.

Retour à Grenade à l'auberge de jeunesse.

10ème jour – Jeudi 12 mars : Transfert à Cadiar (831 m) et petite randonnée autour de Cadiar

Départ pour Cadiar en bus.

Montée à un mirador surplombant la vallée de Caidar et ses villages (7,7 km ; ± 360m).

L'origine du nom Cadiar provient de l'arabe «al cadí» - le juge -. Au quinzième siècle, elle reçut le titre de

villa et, après l'expulsion des Maures, elle subit un exode massif. Plus tard, elle a été repeuplée avec des colons venus d'autres parties du royaume.

Logement à l'Hôtel.

11ème jour – Vendredi 13 mars : Randonnée Cádiar (831 m) – Narila – Alcútar – Bérchules (1350 m) – Juviles (1266 m)

14,5 km ; + 770 m ; - 435 m.

Narila était, à l'époque d'Al-Andalus, la résidence permanente du juge en chef de l'Alpujarra oriental. Berchules se trouve sur le versant du Parc Naturel de Sierra Nevada, en haute montagne, parmi des belles contrées et des sources d'eau ferrugineuses et carbonatées. Bérchules compte avec une source dite Fuente Agria et est située dans la dépression de la rivière Guadalfeo. Ses maisons blanches de toits plats et rues échelonnées, parfaitement adaptées au terrain accidenté, forment l'architecture thypique alpujarreña.

Juviles était un village très important au temps d'El Andalous, mais n'a plus aujourd'hui que 200 h.

Spécialité du séchage du jambon de Trevelez.

Logement dans une pension.

12ème jour – Samedi 14 mars : Juviles (1266 m) – Nieves (1000 m) – Cástaras (1020 m) – Protichuelo – Busquístar (1144 m).

16 km ; + 900 m ; - 840 m

Le sentier suit une route médiévale qui joint les différents villages et des sites de mines. Très belle journée.

Logement dans un hôtel rural.

13ème jour – Dimanche 15 mars : Busquístar (1144 m) – Ferreirola (1001 m) – Atalbéitar (1140 m) – Pitres (1250 m) – Capileirilla (1360 m) – Bubión (1340 m) – Capileira (1436 m)

Journée modérée avec quelques montées raides parmi les vergers et les terrasses dans un paysage ouvert. Traversée de plusieurs villages blancs pittoresques.

L'architecture de Bubion est le propre des villages berbères, paysage de rues en pente et demeures échelonnées avec des toits plats en ardoise, adaptées au profil escarpé du terrain.

Capileira est peut-être le plus joli village de l'Alpujarra.

Jusqu'à Bubion : 10 km ; + 600 m ; - 450 m ;

route jusqu'à Capileira : 1,7 km

Logement dans un hôtel.

14ème jour – Lundi 16 mars : Capileira (1436 m) – Bubión (1340 m) – Pampaneira (1090 m) – Soportújar (940 m) – Lanjaron (650 m).

Route jusqu'à Bubion : 1,7 km

Depuis Bubion : 20,6 km ; + 300 m – 950 m.

La journée se passera sur un chemin le plus souvent en descente qui traverse plusieurs très jolis villages .

Pampaneira se trouve à 1.058 m. d'altitude, autour du *Barranco du Río Poqueira* (Défilé de la rivière Poqueira) et à 66 km de Grenade. **Pampaneira** est célèbre parce qu'elle est devenue refuge de nombreux artistes car ils sont attirés par la luminosité et le calme que l'on respire. Une curiosité : la ville de Pampaneira possède, près de l'église, une fontaine dont, selon la légende, celui qui boit son eau, se marie.

Logement à l'hôtel de Lanjaron.

15ème jour – Mardi 17 mars : Lanjaron – Malaga - Paris

Départ en bus de Lanjaron pour Malaga.

Départ à 8h. Arrivée à 12h25 à Malaga.

Déjeuner à Malaga.

Départ pour l'aéroport de Malaga en train. Train pour l'aéroport : toutes les 20' et 13' de trajet.

Avion pour Paris : 17h – 19h40 (Air Europa).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Transport

Libre jusqu'à et à partir de Malaga.

Avions suggérés : Paris CDG – Malaga le 3 mars : 9h55 – 12h25.

Malaga – Paris CDG le 17 mars : 17h00 – 19h40.

Hébergements

Auberge de jeunesse et petits hôtels.

Équipement

En mars il peut déjà faire chaud en Andalousie, mais il peut aussi faire froid en altitude. Polaire, pantalon, sur-pantalon éventuellement, bonnet et gants, veste goretex, T shirts, sous-vêtements, éventuellement cape de pluie, chapeau de pluie, maillot de bain. Nécessaire de toilette et de soins, crème solaire. Sac de couchage. Chaussures de marche avec une bonne semelle. Chaussures ou sandales et vêtements pour le soir. Chargeurs. Gourde. Couverts. Lampe frontale. Carte CAF + papier d'identité + CEAM (à demander à votre caisse d'assurance maladie). Les bâtons de trekking sont recommandés.

Coût prévisionnel : 550 € comprenant :

* les frais CAF,

* les frais de l'organisatrice,

* les nuitées,

* 4 petits-déjeuners,

* les différents trajets en bus jusqu'au retour à Malaga

* la location du van et les frais d'essence,

* la visite du centre d'interprétation du mégalithisme,

mais ne comprenant pas les trois repas de la journée (sauf 4 petits-déjeuners), ni les en-cas et boissons diverses. Le voyage jusqu'à Malaga est aux frais des participants.

Inscriptions :

- Modalités :

Pour faire une demande d'inscription, il est nécessaire d'être adhérent du CAF île de France, à jour de sa cotisation, et de demander l'accord de l'organisatrice. (cf les modalités d'inscription <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>).

- Nombre de places : 8 avec l'organisatrice.

- Date de validation des inscriptions : la date de validation des inscriptions est fixée au 15 octobre 2019.
- Montant à verser à l'inscription : 275 €. Un autre versement devra être réalisé : 275 € le 4 février 2020. Ces sommes ne seront encaissées que si votre inscription est validée par le secrétariat du CAF.
- Les conditions d'annulation sont précisées sur notre site à l'adresse suivante : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- **Assurance annulation** : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.