



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA FOLLETTI DEL MORRONE

www.follettidelmorrone.it

ANDALUSIA - SPAGNA

PARCO NAZIONALE DELLA SIERRA NEVADA

Mulhacén (la montagna più alta della Spagna)

Alpinismo, natura, tradizioni, leggendarie architetture moresche, con la visita di Granada, Malaga, Siviglia, Cordova e Ronda

05 LUGLIO – 12 LUGLIO 2016

Quest'anno i viaggi dell'Associazione ci portano nella splendida Spagna e più precisamente nel **PARCO NAZIONALE DELLA SIERRA NEVADA**: un complesso montuoso situato nel sud della penisola Iberica, nella regione dell'**Andalusia**. Il gruppo montuoso si estende principalmente nella parte centrale e sud-orientale della provincia di **Granada** e in parte nella zona sud-occidentale della provincia di Almería. La catena comprende il picco più elevato della penisola iberica, il monte **Mulhacén (m. 3482)**, che rappresenta, dopo i rilievi delle Alpi, anche la maggior elevazione dell'Europa occidentale con oltre 20 cime oltre i 3000 metri; ricordiamo fra i più alti: **Pico Veleta (m. 3396)**, **Monte Alcazaba (m. 3371)**. Nel 1996 la Sierra Nevada è stata dichiarata riserva della biosfera dall'UNESCO. Gran parte del suo territorio è stato incluso nel Parco Nazionale della Sierra Nevada in relazione al suo grande valore paesaggistico e botanico. Sulla sommità della Sierra Nevada, le nevi sono perenni. Gli sport invernali rappresentano la sua principale attrazione e infatti qui si trovano le piste da sci più moderne del paese. 86 chilometri di piste che regalano viste splendide su Granada e sul mare. Il gruppo montuoso nel 1986 è stato dichiarato Riserva della Biosfera dall'Unesco in ragione dell'abbondanza della fauna e della flora, ospita infatti più di 2.100 specie vegetali, di cui 116 in via d'estinzione. Gli animali simbolo del Parco sono la Capra di Montagna (molto simile al nostro stambecco) e l'Aquila Reale; altri animali diffusi sono la Donnola, la Salamandra e la Civetta.

- QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE

€ 750,00 (con sistemazione in camera doppia)

La quota comprende:

- Minibus privato per i trasferimenti e relative spese
- Hotel 3 stelle in centro a: Granada-Malaga- Cordova – Siviglia - Ronda, con pernottamento e prima colazione, con sistemazione in camera doppia con servizi interni (ad eccezione del rifugio per la salita al Mulhacén e sistemazione a Trevezes con pernottamento in agriturismo)
- Guide ufficiali locali
- 2 guide per i giorni del trekking per il Mulhacén
- Tasse d'ingresso quando così specificato
- Assistenza e assicurazione RC

Il prezzo non comprende altri servizi non specificati.

La quota non comprende:

- Viaggio aereo A/R Roma – Malaga; trasferimenti per/da aeroporto di Roma
- Ingressi a musei, siti archeologici, castelli, **corrida** o altri luoghi di visita facoltativi
- Ingresso allo spettacolo tradizionale di Flamenco.

Anticipo confirmatorio: all'atto dell'iscrizione dovrà essere versata la somma di **€ 300,00**.

- LUOGHI DI RITROVO ED ORARI DI PARTENZA

Martedì 5 luglio 2016: da Pescara, ore... (verificare orari autobus) e da Torre de' Passeri, ore Viaggio in Pullman Prontobus per l'Aeroporto di Fiumicino

N.B.: L'orario si riferisce all'ora di partenza, pertanto si chiede agli iscritti di presentarsi nei luoghi di ritrovo qualche minuto prima degli orari indicati e consentire le operazioni di carico.

- PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Info@follettidelmorrone.it oppure 3484288866 (Sabrina)

- EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

Obbligatorio equipaggiamento che fronteggi adeguatamente i possibili, rapidi, cambiamenti di tempo e gli sbalzi di temperatura, pertanto:

Scarponcini da trekking - Calzettoni in sintetico traspiranti - Giacca a vento - Pile - Guanti - Pantaloni lunghi comodi (escludere blue jeans) - pantaloncini corti - abbigliamento a maniche lunghe e corte - cappellino e berretto di lana o pile - mantellina antipioggia o coprizaino - borraccia o thermos - occhiali da sole - coltellino multiuso - crema protettiva vento e sole - crema idratante - stick per le labbra - lampada frontale/torcia elettrica - sacchetti per rifiuti (piccoli) - indumenti di ricambio - canottiera e slip in capilene o transtex; **carta d'identità per espatrio in corso di validità**; costume da bagno.

Per la salita al Mulhacén in aggiunta:

Sacco lenzuolo - Tappi per le orecchie - Barrette energetiche a base di maltodestrine.



PROGRAMMA ESCURSIONISTICO e CULTURALE

Martedì 5 luglio 2016

Partenza in Pullman Prontobus secondo le modalità sopraindicate

Viaggio Aereo: Roma-Malaga

MALAGA

Arrivo e trasferimento in hotel con minibus.

Pernottamento e prima colazione. Visita della città.

Il percorso si concentra sui luoghi più importanti, dal punto di vista turistico, del centro storico, come il duomo, il museo Picasso, il teatro romano, Alcazaba, Picasso e la chiesa di Santiago. Guida ufficiale; durata 2,5 ore

Serata libera nel cuore del centro storico.

Mercoledì 6 luglio

GRANADA

Trasferimento con minibus a Granada. Arrivo. Pernottamento e prima colazione

Visita della città. Visita a piedi del centro monumentale della città, con visita esterna di: Municipio, Plaza Bib-Ramla, Cattedrale, Capilla Real, Plaza Isabel La catolica, Corral del Carbon.

Guida ufficiale; durata 2,5 ore

Visita all'Alhambra, con guida ufficiale: durata 2,5 ore

Facoltativo: Serata Flamenco. Spettacolo di flamenco nell'antico quartiere dell'Albaicìn

Giovedì 7 luglio

CAPILEIRA

Trasferimento con minibus a Capileira. Il minibus continua fino a Trevezes per lasciare i bagagli nell'agriturismo.

Il gruppo sosta a Capileira per una breve visita della cittadina turistica, che si trova in uno degli spazi naturali più straordinari di Granada: il Burrone di Poqueira, ai piedi del Veleta. Questo posto, catalogato come insieme storico-artistico, si trova nel versante meridionale della Sierra Nevada e fa parte del Parco Naturale. Capileira gode di straordinari panorami.

Dopo la visita, il gruppo, accompagnato da 2 guide, inizierà il trekking di circa 4 ore fino al rifugio di Poqueira (m. 2500). Alloggio, cena e colazione.

Partenza: Capileira (m.1500) - Arrivo: Rifugio Poqueira (m.2500) - Dislivello in Salita: 1000 metri circa - Tempo di salita: 4 ore

Venerdì 8 luglio

MONTE MULHACEN (m. 3482) – MONTE ALCAZABA (m. 3366)

Dopo la prima colazione il gruppo che va in vetta parte per l'escursione. Accompagnati da due guide, si attraversa una spettacolare strada di alta montagna e si potrà godere della vista mozzafiato della costa africana. Salita sulle montagne più alte di Spagna (Mulhacen e Alcazaba), in un indimenticabile scenario d'alta quota. Dopo aver raggiunto la vetta più alta, il gruppo inizia la discesa verso il paese più alto della Spagna: Trevezes (m. 1475). Qui si alloggia in agriturismo. **La discesa avviene per la famosa Valle dei sette laghi, considerata una delle più belle valli della penisola iberica.**

Partenza: Rif. Poqueira (m.2500) - Dislivello in Salita: m.1000 circa - Tempo di salita: 3 ore - Dislivello in discesa: m. 2000 circa

Sabato 9 luglio

CORDOBA

Trasferimento con minibus a Cordoba. Arrivo, pernottamento e prima colazione.

Giro della città, con la visita del quartiere ebraico medievale in cui troviamo luoghi suggestivi ricchi di storia (Plaza de Tiberiade) con ingresso in sinagoga sefardita costruita nel XIV secolo. Nella seconda parte si svolgerà la visita della Moschea-Cattedrale, congiungendo così in un anello virtuale le tre grandi religioni monoteiste. Guida ufficiale; Durata: 2 ore, compreso ingresso in moschea

Cordoba è la città natale di famosi filosofi e artisti quali Seneca, il musulmano Averroè, l'ebreo Mosè Maimonide, il poeta latino Lucano e, più recentemente, artisti di flamenco, come Paco Peña, Vicente Amigo e Joaquín Cortes. La città è indubbiamente una fusione unica di culture romane, giudee e musulmane di rarità eccezionale, che le dona un'architettura e un'eredità culturale difficili da superare, tanto che nel 1994 l'UNESCO ha incluso il centro storico di Cordova fra i siti Patrimonio dell'Umanità.

Serata libera nel quartiere medievale.

Domenica 10 luglio

SIVIGLIA

Trasferimento con minibus a Sevilla, alla scoperta di una delle città più belle di Spagna. Pernotto e prima colazione.

Tour classico della città. Breve passeggiata nel quartiere ebraico Barrio de Santa Cruz e visita della cattedrale più grande di Spagna. Durata: 2 ore e mezza

Facoltativo: Spettacolo di **corrida** nella più prestigiosa Plaza de Toros di Spagna.

Serata libera nel centro città.

Lunedì 11 luglio

RONDA

Trasferimento con minibus a Ronda. Arrivo, pernottamento e prima colazione

Ronda è una delle città più antiche della Spagna, un angolo di Andalusia piccolo e splendido, cantato dai poeti (prediletta da Ernest Hemingway) e amato dai toreri più celebri della Spagna. Appollaiata sulla cima di uno sperone roccioso, nascosta tra le rocce dell'aspra regione della Serrania, è divisa in due da un profondo burrone.

Martedì 12 luglio

Viaggio di Ritorno

Partenza con minibus per l'aeroporto di Malaga. Imbarco per Roma /Fiumicino alle ore 10.00. Arrivo a Roma alle ore 12.35.