

**AGRUPACIÓN DEPORTIVA RUTAS. SALIDA EXTRAORDINARIA A
GRANADA, SIERRA NEVADA SUBIDA AL PICO TREVENQUE Y EL
CAMINO DE SANTIAGO MOZÁRABE. DÍAS 13, 14 Y 15 DE MARZO
DEL 2020.**



Sierra Nevada es un macizo montañoso al sur este de la Península Ibérica perteneciente al conjunto de las Béticas, concretamente a los sistemas Penibéticos.

(Imagen: Mapa de situación de Sierra Nevada en el sur de España).

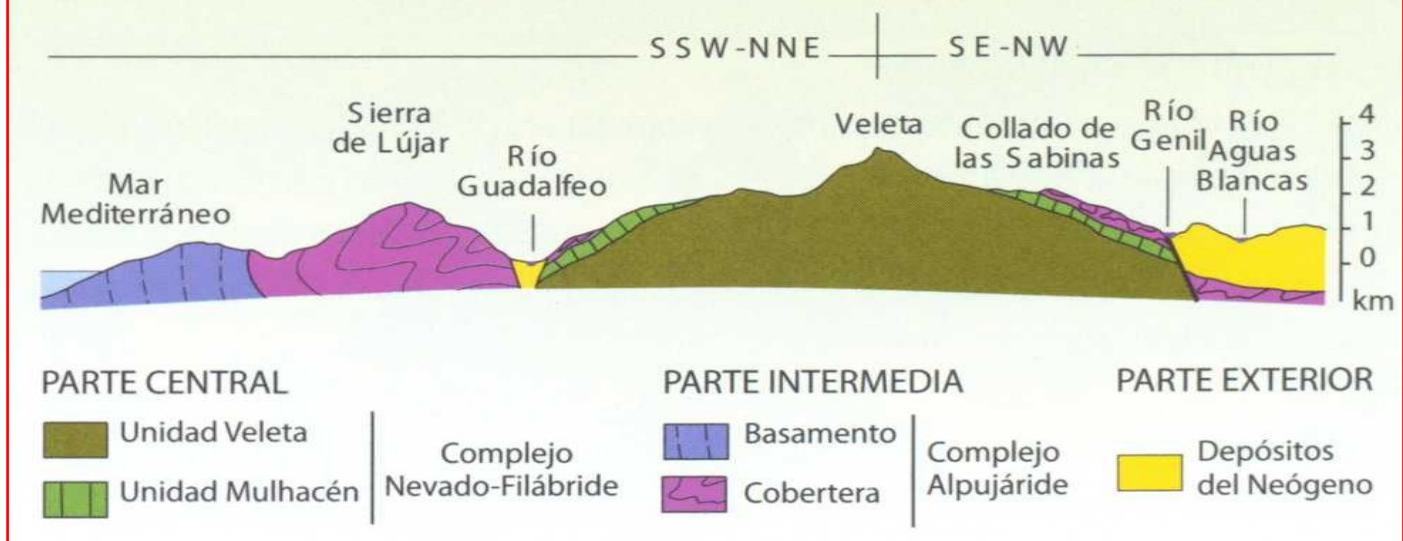
Está situada prácticamente en su totalidad en el territorio mayoritariamente en la provincia de Granada y, en su parte más oriental, se extiende por la provincia de Almería en la Región de Andalucía.

Se extiende Sierra Nevada en una extensa franja de 80 Km de longitud, con una anchura de 40 Km en la parte oeste y de solo 15 Km en su parte este. La orientación de la gran columna del macizo es Este-Oeste, y este entorno serrano comprende localidades como Ohanes, Nacimiento y la más oriental Alboloduy, en Almería hasta la de El Padul en Granada (con su campamento militar). En su conjunto, Sierra Nevada ocupa una superficie de aproximadamente 2.000 Km². (Ver picos más importantes en cuadro adjunto).

Constituye Sierra Nevada una unidad física claramente definida en sus límites contactando únicamente, en su vertiente norte, con los contrafuertes de la Sierra de Huétor. Está delimitada por el valle de Lecrín al oeste, y la depresión Bética al norte, po-

Cumbres	Mulhacén (3.482 m)
	Veleta (3.393 m)
	Alcazaba (3.371 m)
	Cerro los Machos (3.324m)
	Puntal de Vacares (3.143m)
	Cerro del Caballo (3.015m)

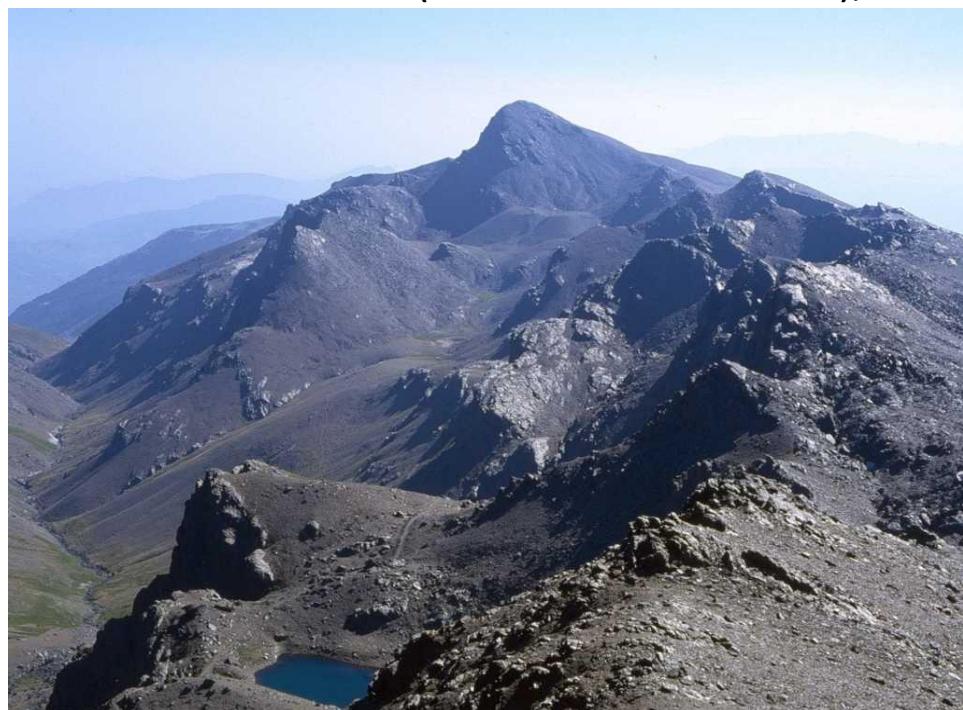
Corte geológico de la estructura de Sierra Nevada



del Andarax al sureste. Es el macizo montañoso de mayor altitud de toda Europa occidental, después de los Alpes. Sus altitudes máximas se alcanzan en el pico Mulhacén, de 3.482 m, y en el Pico Veleta, con 3.392 metros.

(*Fotografías al lado y abajo: vistas desde el Mulhacén, El Veleta y la Alcazaba, las lagunas glaciares aparecen “colgadas”. Un impresionante valle glaciar*).

La cara norte del macizo es el lugar de nacimiento de multitud de ríos situados casi todos en la cuenca del Guadalquivir: aquí nacen ríos como el Nacimiento (afluente del Andarax), el Fardes, y el río Genil, el



más importante de todos; en las caras oeste y sur nacen ríos pertenecientes a la vertiente mediterránea, como el río Dúrcal o Ízbor, el Trevélez, el Poqueira, tributarios del Guadalefeo, que también nace en la sierra, y los

ríos Adra y Andarax, con sus respectivos afluentes. En esta misma vertiente se encuentran la mayor parte de las casi 50 lagunas de alta montaña existentes en Sierra Nevada, muchas de las cuales dan lugar al nacimiento de ríos y arroyos.



(Fotografías: “lastras” de micaesquistos y cuarcitas, los materiales más abundantes de las cumbres más altas de Sierra Nevada. Materiales que vamos a encontrar tanto saliendo desde el refugio de Poquira como desde el refugio de Postero Alto).

En 1986 fue declarada **Reserva de la Biosfera** por la UNESCO y en 1999 gran parte de su territorio fue declarado Parque nacional por sus valores botánicos, paisajísticos y naturales.

Relieve y geología

Está dominada en general por un relieve alomado, las formas aparecen bastante suavizadas, y sin embargo aparecen cantiles, cresterías, salientes y zonas mucho más agrestes, manifestándose estas pendientes duras a lo largo de toda la vertiente norte de su núcleo central.

El desnivel entre las situaciones más extremas alcanza los 2.400 metros desde la vega del Guadalefeo que baña las Alpujarras occidentales a unos 600 metros de altitud hasta las cumbres de los picos más altos (Mulhacén 3.482 m).

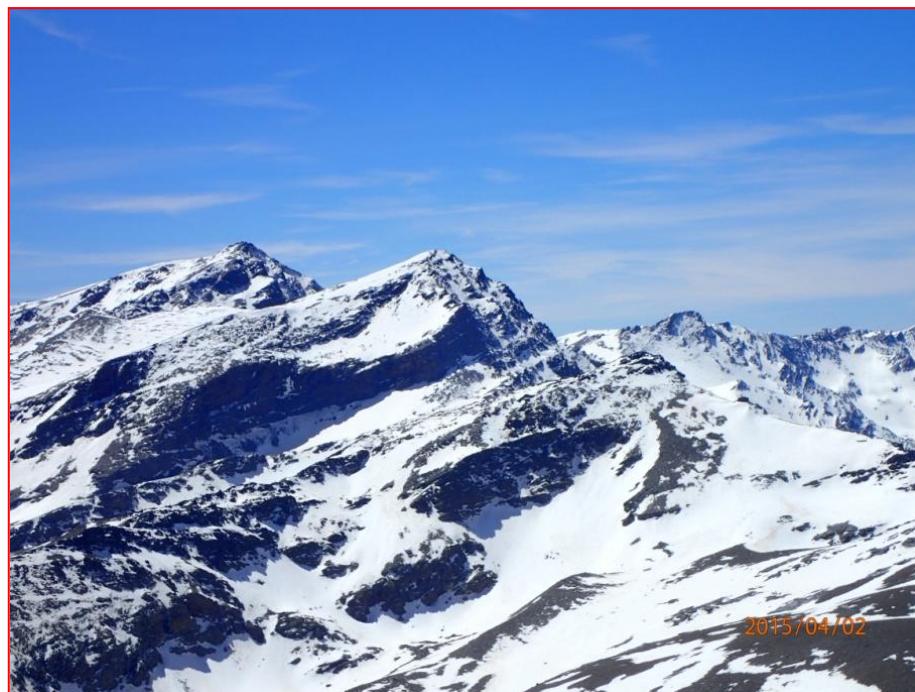
Se pueden distinguir cuatro grandes unidades físicas en el territorio de Sierra Nevada:



- La penillanura: se extiende entre los 600 a 1.000 m de altitud de suaves formas alomadas acoge a la mayor parte de los núcleos de población del territorio.
- La orla de materiales calizo-dolomíticos (era

Mesozoica): los cuales alcanzan la altura de los 2000 metros aproximadamente circundando las laderas y la alta montaña. Dan lugar a paisajes escarpados y agrestes en condiciones muy abruptas, afectados por los diferentes procesos erosivos, como pueden ser los barrancos de los ríos.

- Desde los 1600-1800 metros hasta los 2500-2600 metros de altitud, se extienden en largas laderas y lomas circundando el corazón de Sierra Nevada y atravesada por la red de grandes barrancos. Se pueblan de encinas y robles melojos y por la degradación predominan los matorrales y el uso de pastizales para el ganado. Se pueden encontrar, en las partes altas de las laderas, también prados de inundación natural conocidos como “borreguiles”.
- Las altas cumbres constituyen el núcleo del territorio, territorio inhóspito de pedregales y canchales (lastras), en un relieve desnudo de vegetación con grandes risqueras en la vertiente norte y mucho más alomado en su vertiente sur.



(Fotografía: arriba las laderas del Cerro Pelado nos muestran sus lastras y abajo el Mulhacén y Alcazaba vistos desde Cerro Pelado, vistos desde su cara sur).

Flora de Sierra Nevada

Tras el final de la última glaciación, la



peculiar situación de Sierra Nevada hizo que se convirtiese en refugio de una gran cantidad de endemismos y especies nórdicas impropias de latitudes medias. Se conocen, según fuentes del Ministerio de Medio Ambiente de España, 66 especies vegetales vasculares endémicas, lo cual

representa la mayor biodiversidad de toda la península ibérica y de Europa. En total el número de plantas superiores es de alrededor de 2.100, lo que representa la cuarta parte de todas las especies conocidas en España y la quinta parte de Europa.

(Fotografía: Pino silvestre autóctono de Sierra Nevada arriba y pinsapo abajo).

En las faldas del monte Trevenque, se sitúa el Jardín Botánico de la Cortijuela, a unos 1.600 metros de altitud. Tiene como funciones la protección, conservación, generación e investigación de la flora de esta sierra especialmente las de sus casi 100 especies vulnerables, amenazadas o en peligro crítico, como el *Pinus sylvestris nevadensis*.

Ejemplos de endemismos serían: la manzanilla real (*Artemisa granatensis*), narciso de Sierra Nevada (*Narcissus nevadensis*) o la estrella de las nieves (*Plantago nivalis*), siendo esta última uno de los grandes símbolos del macizo. Analizando por pisos la vegetación encontramos:



- Por debajo de los 700 metros de altitud, únicamente en la cara sur del macizo, se desarrolla el llamado piso termomediterráneo. En este piso los veranos son muy calurosos y las heladas son casi inexistentes en invierno. Pocas partes de esta franja de territorios no han sido cultivados, pero los estudios afirman que a esta zona correspondería a un encinar combinado con un matorral de lentisco (*Pistacia lentiscus*), enebros, candiles (*Aristolochia baetica*), zarzaparrilla (*Smilax aspera*). En suelos empobrecidos por fenómenos



como, por ejemplo, los incendios forestales, también aparecen romerales (*Rosmarinus officinalis*), aulagares de *Ulex parviflorus* y jarales. (Fotografías: cojín de monja o cojín de pastor debajo al centro, estrella de las nieves {*Plantago nivalis*} y abajo amapola de sierra nevada arriba).



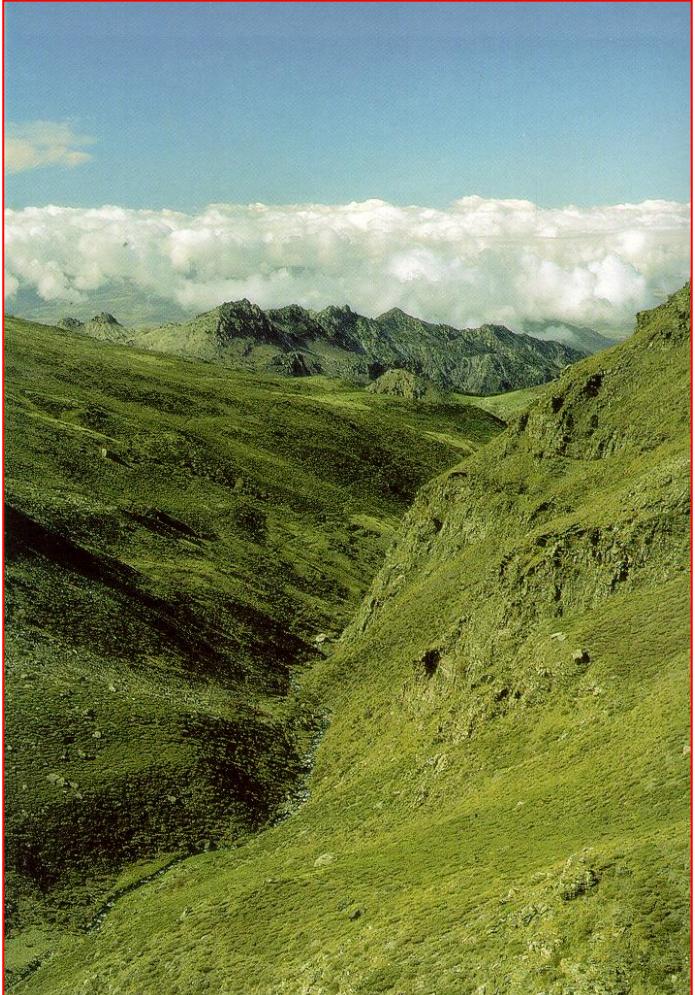
- En esta franja de alturas se desarrolla el piso mesomediterráneo, entre los 700 y los 1.300 metros aproximadamente. En este piso los veranos siguen siendo calurosos, pero en invierno se producen heladas. En esta zona son frecuentes el lentisco (*Pistacia lentiscus*), acebuche y zarzaparrilla (*Smilax aspera*). El encinar sobre suelos silíceos es pobre en especies; junto a la encina, enebros, to rvisco (*Daphne gnidium*) y madreselva (*Lonicera etrusca*). En esta franja de alturas se desarrolla el



piso mesomediterráneo, entre los 700 y los 1.300 metros aproximadamente. En este piso los veranos siguen siendo calurosos, pero en invierno se producen heladas. En esta zona son frecuentes el lentisco (*Pistacia lentiscus*), acebuche y zarzaparrilla (*Smilax aspera*). El encinar sobre suelos silíceos es pobre en especies; junto a la encina, enebros, torvisco (*Daphne gnidium*) y madreselva (*Lonicera etrusca*).

(Fotografía: a la derecha valle del río Dilar en su curso alto).

(Fotografía: abajo castaño en el



Cortijo del Hornillo y abajo cartel explicativo del tranvía de Sierra Nevada).

- Entre 1.300 y 1.900 metros aproximadamente se desarrolla el piso supramediterráneo. En este piso los veranos son templados y los inviernos son ligeramente fríos, con frecuentes heladas y nevadas. Las especies predominantes, que se sitúan generalmente entre los 1.300 y los 1.750 m tienden a desarrollarse tanto sobre suelos carbonatados como sobre rocas ácidas. Los





encinares son dominados por la encina y, según el tipo de suelo y la altitud, arbustos como enebros (*Juniperus oxycedrus*), agracejo (*Berberis hispanica*), torvisco (*Daphne gnidium*), rusco (*Ruscus aculeatus*) y majuelo (*Crataegus monogyna*) sobre suelos básicos.

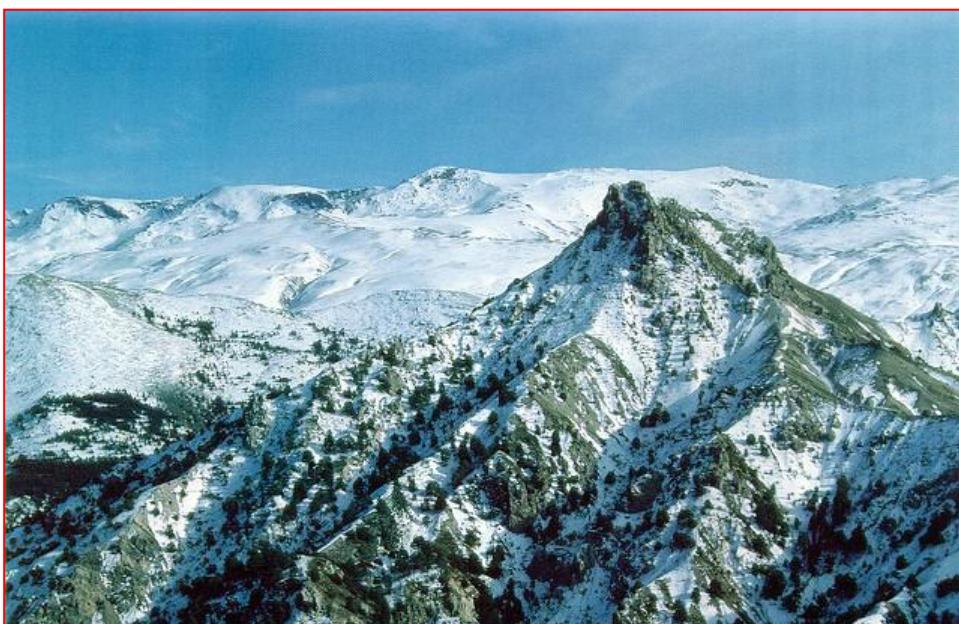
(Fotografía: Castañas con su vaina abierta)

- A partir de los 1.900 metros, hasta los 2.700 metros aproximadamente, se desarrolla el piso oromediterráneo. Es a partir de esta franja de alturas donde aparecen la mayoría de las especies que convierten a Sierra Nevada en un paraíso botánico.

En este piso bioclimático se desarrollan pinares y sabinares. La vegetación está formada por especies de porte arbóreo y arbustivo (*Pino silvestre*, *sabina rustrera*, *Juniperus communis* subsp. *hemisphaerica*, *Prunus ramburii*) y un matorral pulvinular (*Vella spinosa*, *Erinacea anthyllis*, *Bupleurum spinosum*).

(Fotografía: abajo Pico Trevenque con su inconfundible silueta).

- El piso crioromediterráneo se desarrolla a partir de los 2.600 o 2.800 m. Las condiciones climáticas de fuerte insolación, temperaturas extremas, fuertes vientos, la sequía estival propia de las latitudes mediterráneas y la presencia de nieve más de 8 meses al año impiden el desarrollo de especies leñosas. En este entorno se desarrollan los *borreguiles* (nombre que reciben en Granada los **pastizales nevadenses de alta montaña** o pastizales de montaña). Este tipo de vegetación (que también en parte se desarrolla





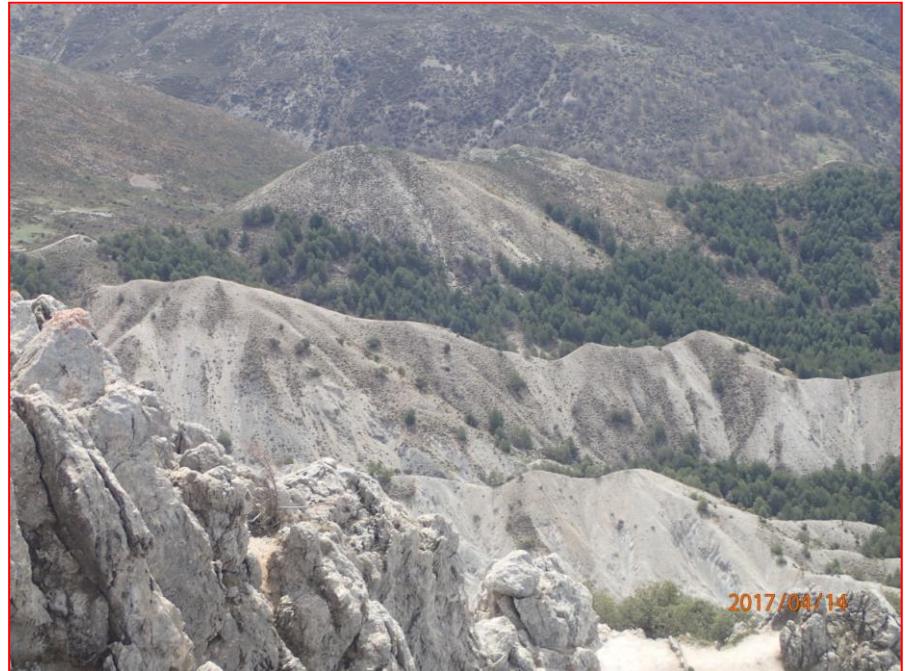
en los estadios altos del piso oromediterráneo) presenta ciertas similitudes con la tundra ártica, con el cervuno (*Nardus stricta*) como planta más representativa, y un elevadísimo número de endemismos.

(Fotografía: arriba Pico Trevenque con su inconfundible silueta, la aproximación al Trevenque se hace por esta pista polvorienta y abajo hemos llegado a los Arenales del Trevenque que son una muestra de la descomposición de las rocas dolomíticas).

- No todos los suelos son iguales y hacia el oeste de las altas cumbres se encuentran las zonas calizas. En áreas de rocas carbonatadas (calizas, por ejemplo), la vegetación de río está formada principalmente por olmedas (*Ulmus minor*), choperas (*Populus alba*) y saucedas (*Salix spp.*). Sobre suelos ácidos se instalan alisedas (*Alnus glutinosa*), saucedas (*Salix atrocinerea*) y



fresnedas (*Fraxinus angustifolia*). Pero por desgracia, la degradación de la vegetación riparia (de río) en Sierra Nevada es muy notable, siendo bastante difícil encontrar bosques de ribera en un razonable estado de conservación hoy en día.



(Fotografías: arriba las características cárcavas del Trevenque de material dolomítico, cartel que nos indica los Arenales del Trevenque y nos explica su formación y abajo las cabras hispánicas aparecen por la cumbre casi tan amaestradas como pudiera estarlo un perro, ah! en la cumbre también han puesto figuras de belenes).

Las rutas previstas

El Trevenque: El primer día de hotel se dirige a la media montaña de Sierra Nevada con el pico Trevenque de 2.083 metros de altitud. La excursión es un muestrario de los escalones geológicos de la media montaña nevadense y un paseo por los diferentes tipos de terrenos forestales y paisajísticos. Los amantes





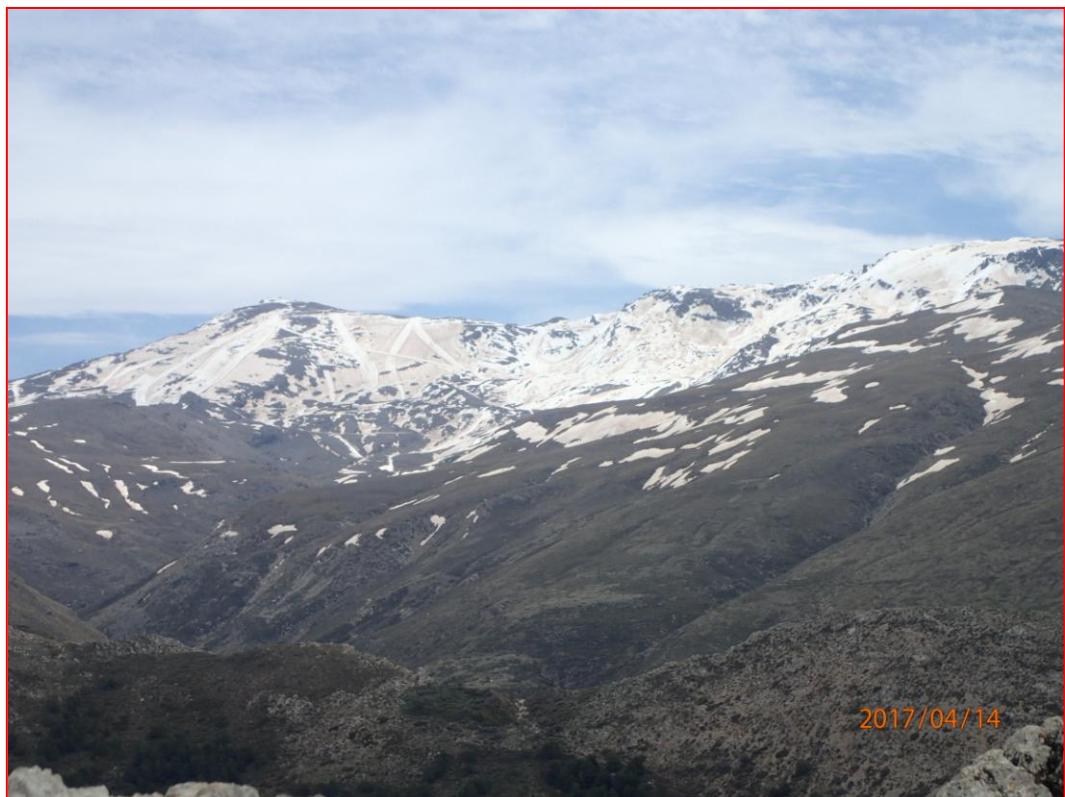
de las especies vegetales tienen una cita en el jardín botánico de la Cortijuela. Hemos de llegar hasta la localidad de Zubia y de allí por una empinada carretera hasta la zona residencial de Cumbres Verdes.



Montaña situada en la cara noroeste de Sierra Nevada, entre los términos municipales de Dílar y Monachil. La cima de este pico dolomítico es accesible a pie por dos rutas (desde el Oeste y desde el Sudeste). La ascensión es asequible y puede realizarse sin material técnico de montañismo pero la parte final de las dos veredas que conducen a la cumbre es muy escarpada.

(Fotografías: abajo desde la cumbre del Trevenque podemos ver las pistas de esquí de Sierra Nevada y arriba el Jardín Botánico de la Cortijuela que alcanzamos después del descenso del Trevenque).

Desde la cumbre pueden verse todos los tresmiles



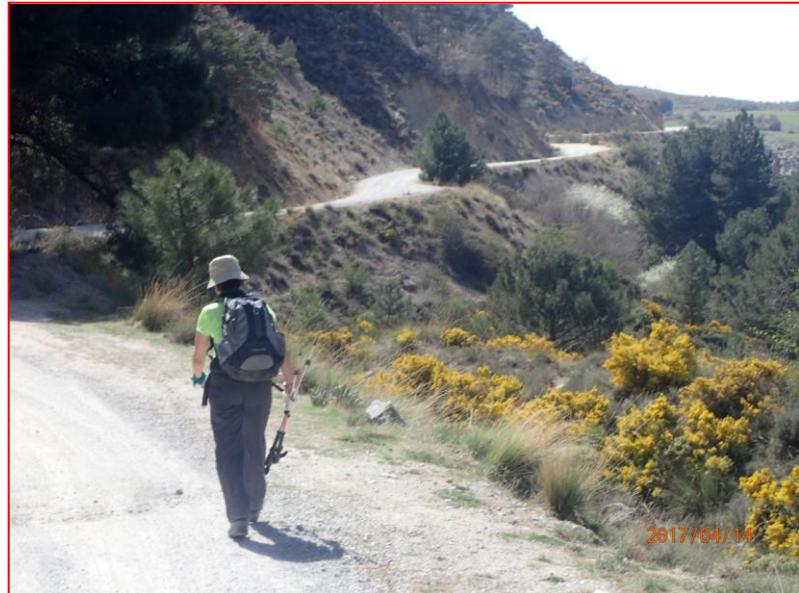
occidentales de Sierra Nevada, desde el Pico Veleta hasta el Cerro del Caballo. Durante la ascensión es frecuente el avistamiento de cabras montesas (*Capra pyrenaica*). Por su popularidad y su silueta destacada en la zona exterior de Sierra Nevada, el

Trevenque es conocido como "el rey de la baja montaña".

Geológicamente, pertenece al llamado Complejo alpujárride y, dentro de él, al llamado Manto del Trevenque. Este manto es fundamentalmente dolomítico, con un alto grado de tectonización, manifestado en trituraciones con recristalización, con roca pulverulenta (catacalasita).

El Trevenque sirve de cabecera a los siguientes cursos fluviales: Por el Este, al Arroyo Aguas Blanquillas; por el Oeste, el Barranco del Búho, que se abre paso por entre los Arenales del Trevenque, ambos son afluentes del Río Dílar; y por el Norte, al Arroyo de Huenes, tributario del Río Monachil.
(Fotografías: arriba el camino de vuelta desde La Cortijuela es una pista y sendero balizado).

El Camino Mozárabe: El Camino de Santiago Mozárabe (también se denomina así el Camino de Santiago Sanabrés) está constituido por un conjunto de vías de comunicación históricas del sur y el centro de la Península Ibérica que adquirieron especial importancia durante la Edad Media ya que unían los importantes puertos de Al-Ándalus con las grandes ciudades del interior.





Los caminos más meridionales unen las ciudades de Almería, Granada, Málaga y Córdoba con Mérida, donde continúan el camino por la Ruta Jacobea de la Vía de la Plata.

(Fotografía: ayuntamiento de Dudar arriba, en el centro

abandonando el pueblo de Dudar y abajo el acueducto minero que hicieron los ingenieros franceses para sacar agua del río Darro y poder lavar el oro).

En primer lugar destacar que se pasa por la salida del impresionante sifón del Canal de los Franceses. Una obra titánica ejecutada a finales del siglo XIX por ingenieros de esta nacionalidad, para llevar el agua a las explotaciones auríferas del río Darro.



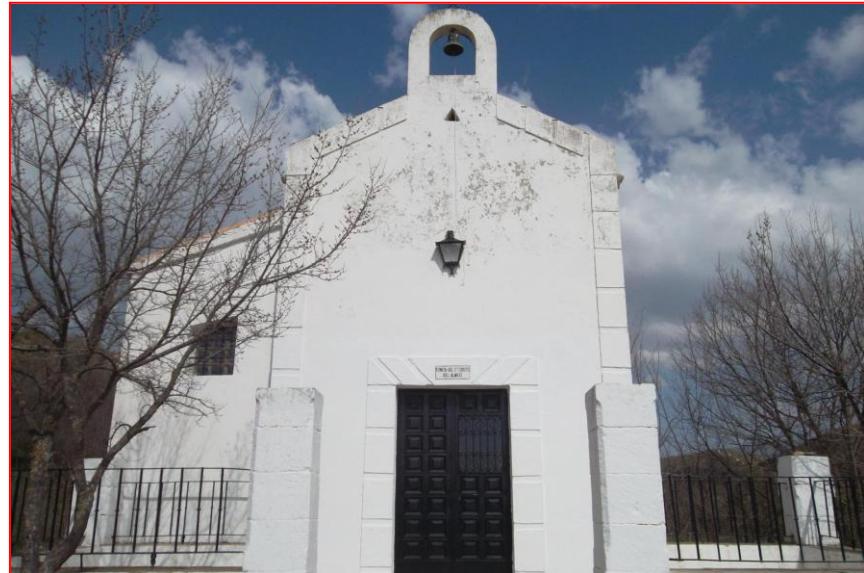
una impresionante panorámica, que no deja indiferente a nadie.

Sin olvidar que en el interior de la Abadía se encuentran los restos de San Cecilio, Varón Apostólico muy venerado en Granada, además de

ser el patrón de la ciudad.

En este *segundo día* se pretende realizar el tramo entre Dudar y la Ciudad de Granada, recorriendo un total de unos 16 km.

Desde el extremo bajo del pueblo, surge una pista a la derecha en fuerte ascenso, pues se alcanzan 200 m de altitud en un recorrido de apenas dos kilómetros.

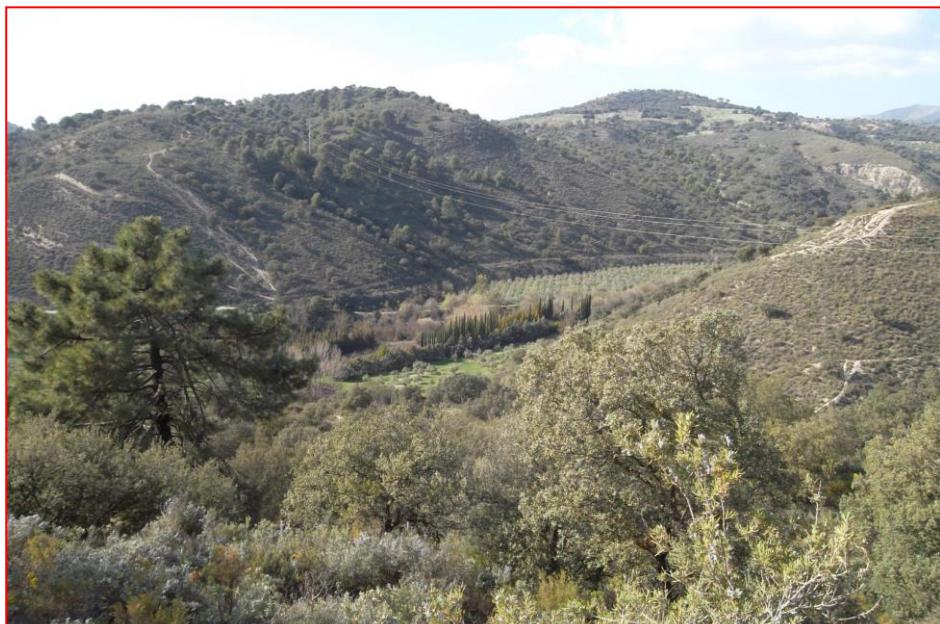


(Fotografías arriba la ermita de Ermita del Cristo del Almencín, en el centro un campo de olivos y abajo el barranco del abogado).

Cuando ya nos encontramos cerca de la parte más elevada de la prolongada cuesta, tomamos una pista a la

derecha con cancela, pero con servidumbre de paso, que desciende hasta el río Belén. A partir de este punto, el recorrido es casi todo en descenso y sin mayor dificultad en la pisada. Pasaremos por la *Ermita del Cristo del Almencín* y el Cortijo de Belén.

Al pasar por el cortijo, el camino cruza de nuevo el río para volver a la pista de la loma, la





seguimos durante medio kilómetro, hasta llegar a una encrucijada de caminos, desde donde podemos ver de nuevo a nuestra derecha el umbral del Canal de los Franceses.

Seguimos en descenso hacia el

monumento en reparación del Cortijo de Jesús del Valle (antiguo Monasterio Jesuita), y tras cruzar por unas plantaciones de olivos, caminaremos acompañando al Río Darro, por una senda sombreada, rumorosa y fácil de andar que más adelante cruzaremos.

(Fotografías arriba las Cuevas del Sacromonte y abajo la salida del Sacromonte).

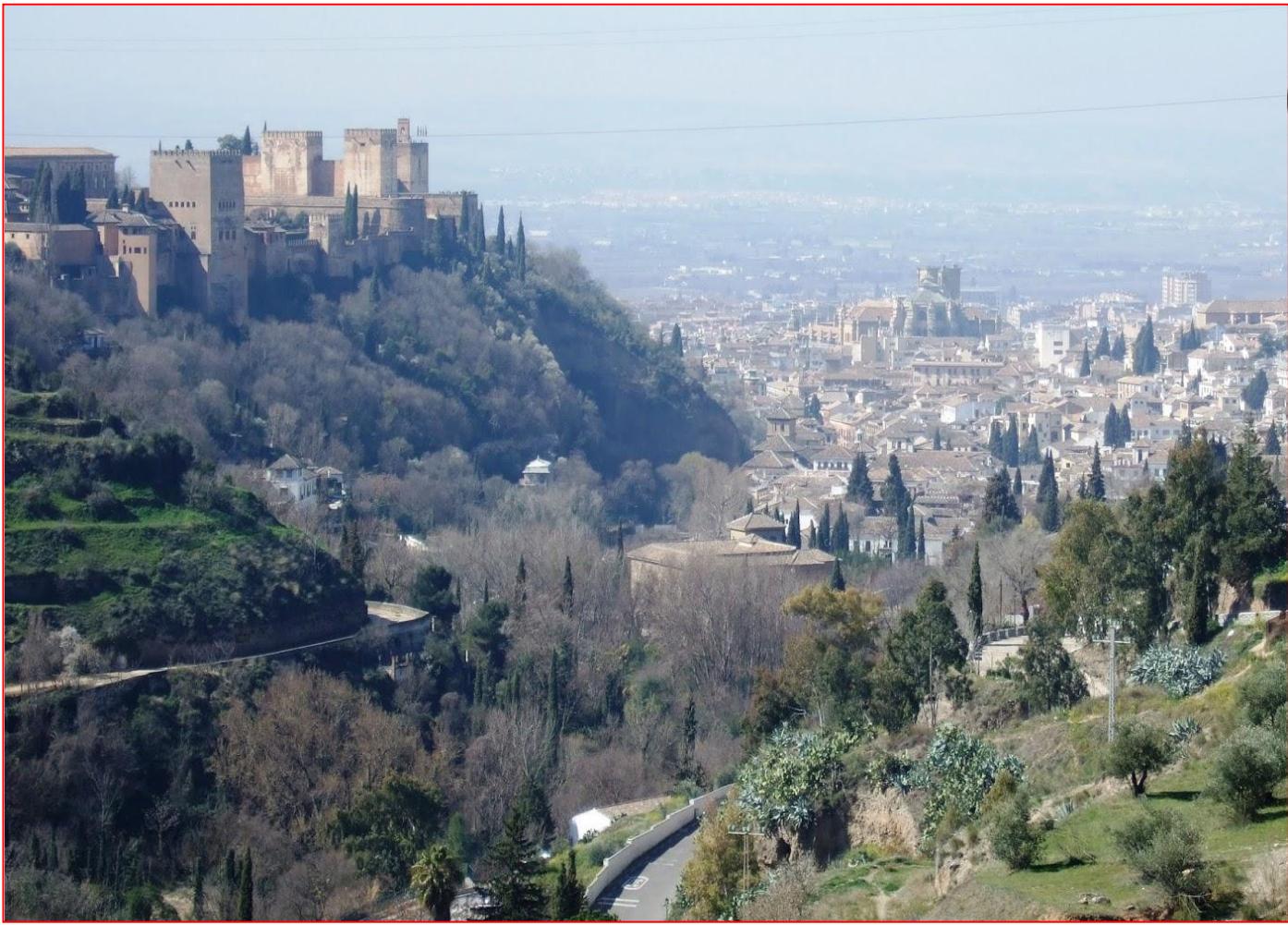
En Km 14,3 de inicio el asfalto por la barriada ya de Granada llamada camino viejo de Beas.

Se pasa junto a la Abadía del Sacromonte (km16), y las cuevas de Sacromonte, cuyo arco de subida dejamos a mano derecha.

Acompañando al río, por la llamada Carrera del Darro, continuamos de frente, hasta llegar a la Plaza Nueva y, un poco más adelante, a la Plaza de Isabel La Católica.

De esta plaza se sale por la calle Pavaneras, y de frente por la calle Sta. Escolástica y calle Santiago, llegamos al lugar donde se encuentra el Convento de las Comendadoras de Santiago.





(Fotografía espectacular entrada en granada).

Gastronomía y dulces

La sabrosa y contundente cocina de Sierra Nevada, caracterizada por haberse mantenido fiel a los ingredientes y recetas más tradicionales, es un atractivo más de la comarca. Las bajas temperaturas de Sierra Nevada en invierno, las tradicionales labores agrícolas y ganaderas existentes en la zona, así como el complicado acceso a alguno de sus municipios han sido factores determinantes en la configuración de su recetario, *con platos de gran poder calórico*. Podemos definirla como una *cocina fundamentalmente de guisos, potajes y sopas*, en las que la carne juega también un papel preponderante. Una buena muestra es la que estaría formada por las *sopas granadina y de almendras, el guiso de habas y espinacas, la sopa de maimones (con ajos fritos, pan y huevo cuajado) y la sopa de pimentón (con sardinas y pimentón rojo seco, hervido, rascado y majado)*, ambas típicas de Cájar; las migas y gachas y el potaje de garbanzos y trigo.



(Fotografía arriba la Alhambra de Granada vista desde el río Darro).

Es de destacar que cada pueblo tiene su plato, ya que al ser zona montañosa ha habido su aislamiento. De **Lanjarón** la sopa de ajo con jamón; de **Soportújar** las truchas con jamón; de **Capileira**, el potaje de castañas; de **Busquístar**, el estofado de conejo; la olla gitana, de **Trevélez** y **Pampaneira**, junto con las gachas pimentonas, típico plato de este último pueblo; de **Mecina Bombarón**, las gachas de ajo quemao; de **Válor**, la perdiz en escabeche y el conejo al ajillo; de **Ugíjar** el arroz liberal; la cabeza de cerdo asada y el conejo picante, de **Rubite**; las gachas de harina picante, de **Cástaras**; las migas de harina con engañifa, la fritá y las papas a lo pobre.

Con legumbres como las lentejas y los garbanzos, hortalizas y verduras (como la lenguaza, una planta silvestre parecida a la espinaca, típica de **Píñar**), cereales, aves de corral, productos del cerdo y el cordero, todo ello acompañado de abundante aceite de oliva virgen (de gran calidad en **Diezma**), se preparan tradicionales guisos, potajes,

sopas colorás y asados. Entre los platos más populares y extendidos de las comarca se hallan las migas (llamadas cortijeras en muchas poblaciones, ya que era la primera comida que se hacía en el día antes de comenzar la jornada de trabajo en el campo), los hormigos, los andrajos (que se diferencian de los anteriores en la carne de liebre y conejo y el colorante), *gurullos* (masa de harina y agua en forma de granos de arroz), *tarbinas* o gachas. Pueden ir acompañados de productos tan diversos como la carne de liebre y de conejo al ajillo, uvas, miel, tomates y pimientos, patatas, pimentón, etc.

En el **Valle del Zalabí** se crían algunos de los mejores cerdos de la provincia, protagonistas involuntarios de la típica “matanza” de la que saldrán deliciosos embutidos. Completan el recetario local el cordero *segureño* (en asado, al estilo mozárabe y a la brasa); sopas como la de **Guadix**, la sopa de almendras y de ajo de Ferreira; y creaciones locales como el encebollado de **Albuñán** y **Alicún de Ortega**, los “sustentos” de **Lanteira** y Cogollos de **Guadix** (un estofado de patatas, costilla y chorizo al que se añade harina) y las empanadillas de garbanzos de **Beas de Guadix**.

Para los amantes de los bocadillos que no falte el jamón de **Trevélez**, curado al aire de la sierra (en los secaderos más altos de Europa). Y los quesos de cabra, cuyo origen radica en que entre las Sierras Andaluzas de “**Contraviesa**” y “**Sierra Nevada**”, donde existe tradición de pastoreo extensivo. El queso que se elabora puede ser fresco o madurado, y se encuentran clasificados entre las categorías de Graso y Extra-Graso.

También en este mismo estilo de quesos podemos encontrar los quesos serranos, (o sea los quesos de la "ALPUJARRA") procedentes de los montes de Almería y Granada donde encontramos una amplísima variedad de excelentes quesos tanto frescos como curados. Aunque si queremos encontrar quesos de oveja hay que irse a la comarca de Guadix.

La dulcería es otro capítulo importante al hablar de la gastronomía de la zona, y como antes cada pueblo tiene sus dulces típicos; en primer lugar *la bizcochada*, *la torta Royal*, *los roscos de hojarasca*, *la calabaza endulzada*, *los soplillos de almendra*, *los roscos de anís* y *los*

roscos fritos, todos estos productos de Cádiar, Ugíjar y Válor; los cuajaos, torta que se hace con huevos, harina, almendra y azúcar, tortas de alajú, de almendras pan tostado y miel, de Murtas; el pan de higo, de Turón; los roscos y los borrachillos, de Pampaneira; la torta de lata, de Capileira; los buñuelos de chocolate de Lanjarón; y los peñascos, de Bérchules. Estos podrían ser algunos de los dulces más característicos de la comarca, todos ellos con gran influencia morisca en sus recetas, ya que prácticamente toda la repostería es herencia de los árabes. La miel de esta sierra es otro artículo que no debemos olvidar.

Platos típicos en imágenes:



Hormigos
(guiso con chorizo, morcilla, tocino,
pimientos y ajos).



Migas Camperas (acompañadas de
chorizo, morcilla y bacon).



Sopa de Pimentón (se hace con sardinas,
ajos, almendras, tomates y pimientos de
asar)



Remojón (plato típico con bacalao,
naranja, aceitunas negras, huevos y
cebollita).





Patatas a lo pobre (patatas hechas en aceite a fuego lento con ajo y pimiento)



Sopa Alpujarreña (hecha con pan frito, huevo duro, almendras, ajos y jamón).



Perdiz en escabeche (guisada con aceite, vino blanco, cebolla, perejil, tomillo y laurel).



Tortilla Sacro Monte (con huevos, sesos, criadillas, chorizo, jamón y pimientos morrones).



Choto al ajillo (guisado con ajo, pan, almendras, pimientos choriceros y vino blanco).



Trucha Alpujarreña (Procedentes del río Trevélez y guisadas con jamón).



Pan de Higo (se prepara con higos, matalauva, almendras, azúcar y canela).



Soplillos de almendras (con azúcar, huevos y almendras).