

# ESCAPE



## PROGRAM: FJELLTUR I SIERRA NEVADA

☞ 7 frokoster, 5 lunsjer og 6 middager inkludert

Dag 1

### Alpujarras - der tiden står stille

Ankomst Málaga på kvelden. Turen til Alpujarras tar vel 2 timer og reiseleder vil fortelle nærmere om området og uken som ligger foran oss. Alpujarra er fortsatt en verden for seg selv med en følelse av tidløshet, her går tiden litt saktere og den moderne verden føles langt unna. Vi gjør et stopp på veien for å kjøpe med oss litt å spise. Når vi ankommer Capileira og vårt hotell, det familie-eide **Finca Los Llanos** som er beliggende 1500 meter over havet, vil nok de fleste ønske å ta kvelden.

Dag 2

### Fottur mellom landsbyene i La Taha

☞ Frokost, lunsj, middag

📍 16 km

📍 +560m/-900m

Uthvilte og klare for en dag på tur møtes vi til en god frokost. Det blir deretter et kort informasjonsmøte hvor vår engelsktalende guide redegjør for vandreprogrammet de neste dagene. Vi starter deretter ut for vår første følelse av La Alpujarras fjellandskap hvor vi i stedet for å gå fra hytte til hytte, skal gå fra landsby til landsby. Vi besøker intet mindre

enn 7 landsbyer på veien, landsbyer som fremstår omtrent som uendret gjennom flere hundre år.

Mandeltrær, oliven, drueranker, appelsiner og sitroner er blant vekstene vi kan se i dag, og gjet om det smaker med mat når vi tar frem matpakken og inntar dagens deilige lunsj! Etter lunsj fortsetter vi vår vandring gjennom landsbyer og blir hentet med buss for retur tilbake til hotellet. Kanskje frister det med en svalende dukkert i hotellets basseng? Middagen inntas på en lokal restaurant i Capileira, et hus i typisk Alpujarra 1700-talls stil.

### Dag 3

## Vandring til buddhistsenteret O Sel Ling

🍴 Frokost, lunsj, middag

📍 18 km

📏 +610m/-850m

Turen starter etter frokost med kraftig nedstigning på god sti ned til elven nedenfor Capileira. Vi følger dalsiden oppover igjen og skal inn på Sulayr-stien på den andre siden. Vårt mål er ryggen overfor det tibetanske buddhist-senteret O Sel Ling (Lysets sted). Herfra har vi fantastisk utsikt over La Alpujarra, de små landsbyene nedenfor, fjellene La Contraviesa og Lújar. Er vi heldige kan vi til og med få et glimt av Middelhavet! Turen går gjennom eikelunder og La Atalaya på den vestre delen av Poqueira-ravinen.

Etter lunsj i disse «hellige» omgivelser, ser vi den flotte buddha-stupaen og bønnehjulet. Etter hvert får vi strukket bena langs en grusvei et stykke, før vi kommer inn på mindre veietablerte stier og ender nede i den vakre lille landsbyen Pampaneira hvor bussen plukker oss opp. Vi vil kunne se pyreneisk eik, spanske kastanjer, ørn og varierte ville planter. Vår guide som er interessert i flora og fauna, gleder seg til å redegjøre hver dag for hva vi ser rundt oss!

Middag på hotellet i kveld.

### Dag 4

## Besøk de lokale – eller utforsk området på egen hånd

🍴 Frokost, middag

Det kan være du har lyst til å utforske området på egen hånd i dag, slappe av på hotellet, sole deg og svømme – eller kanskje du ønsker å utforske en eller flere av de tre vakre landsbyene Pampaneira, Bubión og Capileira? I så fall vil gjerne turleder ta dere med fra Capileira ned til nabolandsbyene Pampaneira og Bubión, og vise dere hva området har å by på innen håndverkstradisjoner. Vi besøker et veveri, vi smaker lokale produkter av ost, skinke og vin, du kan kjøpe med deg serrano-skinke som området er så kjent for, og vi inntar en lokal lunsj før vi har transport tilbake. Landsbyene "hvelver" seg vakkert utover som i terrasser, noe som for oss betyr opp- og nedstigninger på alle kanter, så helt hviledag blir det ikke... Turleder legger opp til en slik tur etter frokost, og den som ønsker kan slå følge (ikke inkludert). Middag i kveld på en av Capileiras gode lokale restauranter.

### Dag 5

## Fottur til Las Tomás – ukens utfordring i flotte omgivelser

🍴 Frokost, lunsj, middag

📍 22 km

📏 +1050m/-1050m

Til lyden og synet av rennende vann skal vi i dag følge elvene Poqueira og Naute mens vi følger nordover fra den vakre broen Buchite i retning Mulhacén. Etter rundt fire timer, forlater vi elven og kommer opp i det åpne landskapet ved Mulhacéns "skjørt". Dagens

niste inntas ved Cortijo Las Tomas, 2100 moh. Herfra kan vi beundre Sierra Lújar som rager 1820 meter.

Etter hvert som vi får høyde og distanse, vil vi få et enda bedre inntrykk av Mulhacén, Veleta og Pico del Tajo de los Machos der de dramatisk fremstår. Ikke minst bidrar dette til å skjerpe appetitten for morgendagens tur til Mulhacén! Vi fyller vannflaskene med krystallklart fjellvann før vi fortsetter sørover og kommer tilbake til Capileira og hotellet via duftende trær og brosteinsbelagt sti. Vi kan på turen se blant annet en type eik, popler, valnøtt-trær og et rikt planteliv langs elvene som orkidéer, hyasinter, fjellroser. Rikt fugleliv. Vi nyter middagen på hotellet i kveld.

Dag 6

## Vi bestiger Mulhacén – 3479 meter over havet!

🍴 Frokost, lunsj, middag

📏 18 km

📍 +800m/-800m

Endelig – ukens høydepunkt for mange? Gjennom uken har vi vent oss til den tynne luften – og i dag blir det høydevandring langs tundralignende terreng. Vi følger ryggen opp til skulderen av Mulhacén og videre til toppen – 3482 meter og det høyeste fjellet på spansk fastland – så sant værmelding og Nasjonalparken tillater det. Dette er en fantastisk tur hvor vi på toppen inntar lunsjen, hvis været tillater. Landskapet er selvfølgelig røffere, og vi ser alpeplanter og sjeldent fugleliv karakteristisk for Mulhacéns unike økologi. Med forbehold om skydekket kan loves dramatisk utsikt over lagunene og fjellene omkring, Middelhavet og Afrikakysten.

Vel nede på Mirador de Trevélez, returnerer vi til hotellet i buss. Skulle kjøretøyene mot formodning ikke få kjøre helt inn eller at værforbehold tilsier at vi ikke får nå toppen, finnes det svært gode alternative fotturer som vil bli tatt på sparket, alt etter værforholdene.

Siste kvelden i Capileira, og vi hentes i buss til Cortijo Catifalarga hvor middagen etterfølges av et feiende flamencoshow!

Dag 7

## Vakre Granada – med besøk ved Alhambra

🍴 Frokost, lunsj, middag

Vi tar farvel med La Alpujarra etter frokost og setter kurs mot Granada (1,5 time) i buss.

Alhambra med tilhørende hager er et "must" når man er på disse kanter, og vi blir guidet rundt den berømte og vakre borgen fra muslimtiden før vi vandrer ned og over på den andre høyden – det brosteinsbelagte araberkvarteret på toppen av Albaicín, hvor vi har slående utsikt over Alhambra og hvor ikke lenger ukjente Sierra Nevada, troner i bakgrunnen. Vi inntar lunsjen på Plaza San Nicolas og får smake varierte spanske retter. Har du ikke stiftet bekjentskap med den spanske sommerdrikken "tinto de verano" før, så har du anledningen nå! Vi vandrer deretter nedover og gjennom de trange gatene hvor mye av det vi ser er marokkansk inspirert – byens mange tehus for eksempel.

Bagasjen er i mellomtiden bragt til vårt hotell for natten, **Hotel Sercotel Palacio de los Gamboa**, og det er valgfritt hvordan den enkelte vil tilbringe ettermiddagen i historiske og vakre Granada. Vi møtes til felles middag på hyggelig restaurant.

*NB: For bestillinger etter 18. juli 2024 kan ikke inngangsbillett til Alhambra garanteres. Gjest vil i dette tilfellet få et prisavslag.*

Dag 8

## Hjemreise

☺ Frokost

Vi spiser frokost på hotellet før vår buss transporterer oss til Málaga flyplass for hjemreise.

## PRAKTISK INFORMASJON OG REISEVILKÅR

### Dette er inkludert

- Flybilletter t/r Oslo Lufthavn – Málaga
- All lokal transport i følge program
- 7 overnattinger i delt dobbeltrom, med frokost
- 4 vandreturer med engelsktalende, lokalkjent guide
- 4 lunsjpakker
- 1 tapaslunsj i Granada
- 6 middager (2 på hotellet, 4 middager på lokale restauranter)
- Flamencoshow
- Besøk på Alhambra, Granada. NB: **Vi trenger ditt fulle navn, passnummer og nasjonalitet tilsendt ved påmelding for å forhåndsbestille billetter til Alhambra.**
- Turleder fra Escape Travel

*Vær oppmerksom på at ved bestillinger fra og med 65 dager før avreise, tar vi forbehold om tilgjengelige billetter til Alhambra-palasset på bestillingstidspunktet.*

### Dette er ikke inkludert

- Reise- og avbestillingsforsikring
- Drikkevarer
- Tips til fjellguide

#### Forhåndsbestilling av billetter, Alhambra:

Vi trenger ditt fulle navn, passnummer og nasjonalitet tilsendt ved påmelding for å forhåndsbestille billetter til Alhambra. Vi behøver **IKKE personnummer eller kopi av pass**. Opplysningene kan legges inn ved bestilling, per epost til [post@escape.no](mailto:post@escape.no) eller per telefon 24149400 på hverdager 10-14.

*Vær oppmerksom på at ved bestillinger fra og med 65 dager før avreise, tar vi forbehold om tilgjengelige billetter til Alhambra-palasset på bestillingstidspunktet.*

**Vanskelighetsgrad - Krevende.** Lengden på turene ligger på +/- 6 timer. Pauser kommer i tillegg. Turene kan virke anstrengende på grunn av opp- og nedstigningene som er en naturlig konsekvens av landskapet her, men er man i vanlig god form og ved god helse, vil man nyte dem. Enkelte dager vil det være betydelige høydeforskjeller, og det er en fordel å ha gode knær. Vi skal opp mot 3500 meter for å bestige Mulhacén, så

det kan også være en fordel å vite at man tåler tynn luft.

**Værforbehold:** Siden vi befinner oss i fjellet, minimum 1500 moh, gjøres det oppmerksom på at endringer i programmet kan forekomme grunnet værforhold. Eksempelvis er Mulhacén helt og holdent avhengig av værforholdene, og Nasjonspark kontoret kan nekte transport opp til startpunktet hvis vær- og føreforhold ikke tillater dette av sikkerhetsmessige årsaker. Alternativ fottur vil i så fall bli tilrettelagt slik at vi skal få en flott dag på tur.