

Encadrante : Isabelle T.

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

L'Estrémadure, terre de contrastes

dimanche 17 mars 2024 – vendredi 29 mars 2024

Niveau : Moyen, ▲

Effectif maximum : 8

Avec accord.

Les Tartessiens, les Celtes et les Lusitaniens étaient présents en Estrémadure avant l'arrivée des Carthaginois. Les Romains fondèrent de nombreuses villes : *Emerita Augusta (Mérida)* fondée par Auguste en - 25, *Norba Caesarina (Caceres)*, etc...

La région, ravagée au début du 5ème siècle par les Vandales, les Suèves et les Alains, sera conquise par les Wisigoths du roi Euric dans les années 470. À partir du 6ème siècle, Mérida devient un important centre politique et religieux wisigothique.

La région se développe à l'époque de l'émirat de Cordoue avec la fondation de Badajoz en 875. Badajoz sera au 11ème siècle la capitale d'un royaume s'étendant sur une bonne partie de l'Estrémadure et du Portugal actuels, avant d'être envahis au sud par les Almoravides, puis les Almohades, au nord par les royaumes de Leon, de Castille et du Portugal.

Alphonse VIII de Castille fonde Plasencia en 1186, et Alphonse IX conquiert Caceres en 1229, puis Mérida et Badajoz en 1230.

Nous irons de Salamanque à Mérida et j'ai retenu pour vous les régions montagneuses.

Il s'agit d'une randonnée itinérante, pendant laquelle nous ne porterons que nos affaires de la journée. Entre chaque lieu, nous nous déplacerons en voiture. J'ai choisi d'aller et de revenir en train à Salamanque (deux journées de voyage en train à ajouter), mais il y a d'autres moyens de transport pour rejoindre Salamanque.

Nous nous retrouverons à Salamanque, le samedi 16 mars à l'hôtel qui sera retenu à peu de distance de la gare, à 20h45. La randonnée se terminera le samedi 30 mars au matin à Salamanque dans ce même hôtel.

Niveau et esprit

Cette randonnée est classée en Moyen. Elle se passe sur de petits ou plus larges chemins de montagne. Nous aurons huit hébergements différents. Nous dormirons quatre fois deux nuits au même endroit et une fois trois nuits au même endroit. Les participants doivent s'attendre à de la dénivelée raisonnable sur des chemins qui peuvent être très caillouteux. Le séjour est relativement long, même s'il n'y a que neuf jours de randonnées, une grande convivialité est attendue de chaque participant/e. Le but de cette randonnée est le plaisir de la découverte. Une autre randonnée, plus courte, sera organisée ultérieurement dans la Sierra de Gredos qui borde cette magnifique région au nord.

Participation aux frais

820 € (275 € à l'inscription, 275 € le 15 janvier et 270 € le 15 février 2024)

Pour être inscrit dans cette sortie, outre votre bulletin d'inscription, vous devez absolument envoyer au club, ensemble, les 3 chèques, l'un de 250,00 € encaissé le jour de validation, le deuxième de 250 € encaissé le 15 janvier et un troisième de 270 € encaissé un mois avant le début de la randonnée. Si vous payez en ligne vous devez effectuer tous les paiements demandés sur le site au moment de votre demande d'inscription. Les paiements par CB seront prélevés aux mêmes dates que pour un paiement par chèque.

Incluant : la location des voitures, l'essence, les hébergements, dix petits-déjeuners et les frais de l'organisation ;

N'incluant pas : tous les repas sauf dix petits-déjeuners, les entrées pour les visites, les en-cas et les boissons.

Pour les quatre petits-déjeuners non prévus : Trois fois nous serons dans des appartements ou maisons avec cuisine. Je vous encourage à apporter avec vous la boisson chaude de votre choix. Une fois nous serons dans un hôtel et nous prendrons le petit-déjeuner en ville.

Transport

Aller : je vous suggère les trois trains suivants :

Samedi 16 mars 2024 : De Paris à Hendaye : 7h11 - 11h47 (environ 60 € avec carte sénior/ 80 € sans). (SNCF)

d'Hendaye-Irun à Salamanca via Valladolid : 13h17-18h44 (Valladolid) et 18h56 - 20h27 AR à 41,40 €. (RENFE)

Toutes ces informations sont à vérifier. Elles sont exactes à la date de juillet 2023.

Retour : je vous suggère les trois trains suivants :

Samedi 30 mars 2024 : De Salamanca à Hendaye-Irun via Valladolid : 7h15 - 8h28 Valladolid et 9h49 - 14h33 (prix AR environ 40 €).

d'Hendaye à Paris : 16h12 - 21h01 (49 € avec carte sénior / 71 € sans).

Il peut être intéressant de prendre la carte dorada (carte sénior plus de 60 ans espagnole), très peu chère. Les trains ne sont affichés sur l'application RENFE que 3 mois à l'avance. J'ai vu qu'il était question d'un AR à 41,40 €, je n'ai pas cherché plus loin.

Hébergement et repas

Huit nuits en hôtel (chambres à deux lits) et six nuits en appartements ou maison (avec une maison où nous aurons un lit double à partager).

Dans les appartements et maison : nous aurons les petits-déjeuners servis lors de notre séjour de trois nuits, dans les deux autres cas (trois nuits), nous devons préparer notre petit-déjeuner.

Dans sept nuits d'hôtel sur huit, le petit-déjeuner est servi. Lorsque le petit-déjeuner ne sera pas servi, nous irons le prendre dans le bourg.

Aucun repas du soir n'est prévu dans le prix demandé.

Programme

1^{er} jour - samedi 16 mars : Paris-Hendaye-Irun-Valladolid-Salamanca :

Train Paris-Hendaye : 7h11 – 11h47.

Déjeuner à Hendaye-Irun.

Train Renfe Irun - Salamanca via Valladolid. 13H17-18h44 et 18h56-20h27.

Hébergement à Salamanque près de la gare.

2ème jour – dimanche 17 mars : Salamanque et Banos de Montemayor :

Visite de Salamanque : centre historique, Plaza Mayor, casa de las conchas dans la rue Mayor, puis rue de la Compania et ses vieux palais somptueux. En revenant sur nos pas, nous verrons la jolie place Anaya et ses jardins, puis les deux cathédrales.

Déjeuner à Salamanque.

Location d'une voiture à la gare.

Départ vers 16 h en voiture.

Salamanca à Banos de Montemayor : 90 km ; 1h.

Installation à l'hôtel et dîner, avec en apéritif,



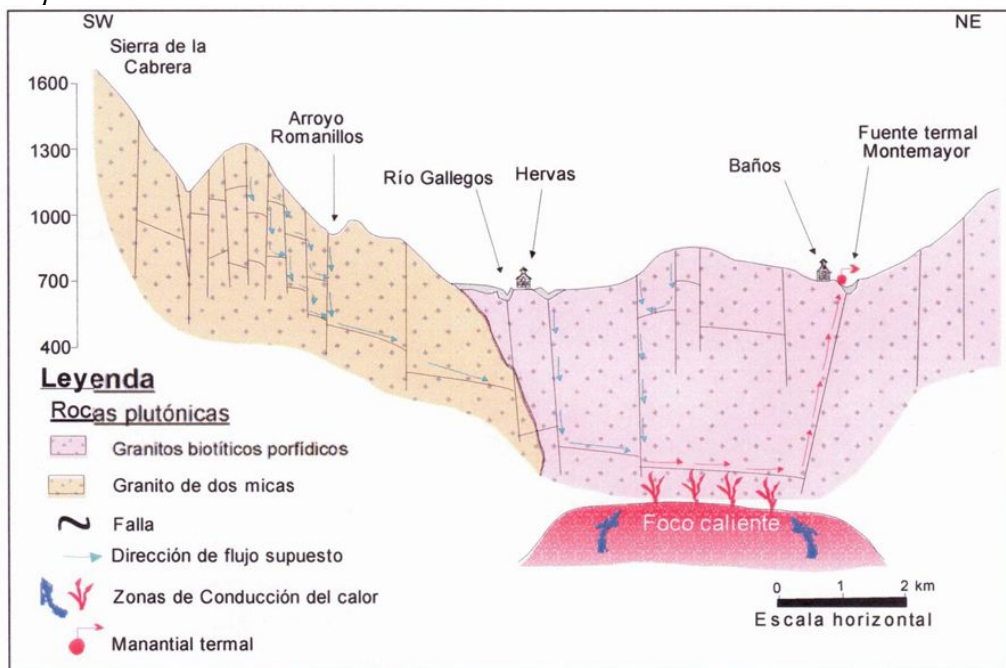
un petit tour aux thermes pour ceux que cela tentera.

Les thermes de Banos de Montemayor.

Visite gratuite du musée.

Spa à 39 €. 11h-13h ou 19h-21 h.

Surgissant à une température de 42,2 °C, ces eaux sont particulièrement recommandées pour les affections de l'appareil respiratoire ou les rhumatismes mais, rassurez-vous, point besoin d'être souffrant pour en bénéficier puisqu'elles ont aussi des vertus d'embellissement de la peau et de relaxation. Pour le prix proposé, vous pourrez opter pour un circuit romain : vingt minutes en bain thermal, quinze minutes de thermes secs, quinze minutes de thermes humides, repos de dix minutes dans un fauteuil et accès à la piscine climatisée. Ou opter pour la relaxation maximale : dix minutes dans un bain bouillonnant d'eaux thermales, dix minutes de thermes secs, dix minutes de thermes humides, dix minutes de fauteuil de repos, dix minutes en salle de nébulisation aux fonctions sédatives, anti-toxines et fortifiantes pour l'appareil respiratoire, puis plongeon dans la piscine thermique climatisée.



3ème jour – lundi 18 mars : La Garganta (1 120 m) et El Nevero et ascension de La Muela (1 626 m)

Aller à La Garganta (7 km).

16,7 km ; + et - 650 m ; 6h30.

Partir du parking de La Garganta à pied. Visite d'un piège à loups. Randonnée en boucle permettant de faire l'ascension de la Muela (1 626 m), qui est un affleurement de granit de la cordillère de l'Hornillo. Belles vues du sommet. Au Sud de la boucle, belles vues sur la Sierra de Béjar. Possibilité de voir des vautours.

Retour à Banos de Montemayor (7 km).

Hébergement au même hôtel.

4ème jour – mardi 19 mars : Cabezuela (520 m) et les Cascades Nogaleas.

Aller en voiture à Cabezuela par la montagne (47 km ; 1h15).

1 supermarché, 2 restaurants.

7 km ; + et - 470 m ; 4h et 6 km ; + et - 270 m : 2h30.

Route pour Navaconcejo (2,5 km) pour une petite randonnée avec de nombreuses cascades.

Pendant la montée on peut apercevoir la Sierra de Tormantos, située au sud du village que l'on vient de quitter, et ce dernier. Le retour se fait le long du torrent Nogaleas qui se jette dans la rivière Jerte dans le village. Il y a de beaux points de vue sur une douzaine de cascades et de bassins, pleine de charme, chacune étant différente. Elles sont plus spectaculaires après un épisode pluvieux.

L'après-midi nous irons le long de la « Garganta de los Papuos », en allant jusqu'à Jerte en voiture (9km), pour découvrir d'autres cascades.



Retour à Cabezuela del Valle (6,5 km).
Hébergement en maison.

5ème jour - mercredi 20 mars : Jerte (595 m) et Los pilones

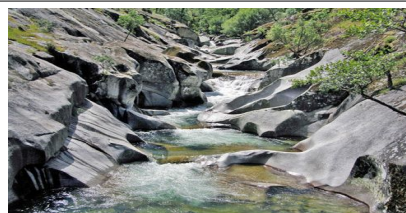
Aller en voiture à Jerte (6,5 km).

16 km ; + et - 900 m ; 7h.

Cette étonnante randonnée a pour but de voir « los pilones », des « baignoires » résultant de l'érosion de rochers de granit dans la rivière Garganta de los Infiernos.

Le retour, pentu, se fait par un bois de feuillus.

Retour à Cabezuela del Valle (6,5 km) en voiture.



6ème jour – jeudi 21 mars : L'ermitage El Trabuquete et la rivière Jaranda à partir de Guijo de Santa Barbara. Cuacos de Yuste.

Aller en voiture à Guijo de Santa Barbara (55 km ; 1h10) en traversant la Sierra. On peut poser les bagages en passant à l'hôtel Moregon à Cuacos de Yuste. Nous sommes sur les premières pentes de la Sierra de Gredos.

11,5 km ; + et - 840 m ; 6h.

Une randonnée étonnante et variée, difficile. La montée à l'ermitage se fait par un sentier en lacets. Du point le plus haut il est souvent possible de voir des oiseaux de proie volant en contrebas. La descente est très raide jusqu'au premier pont sur la rivière Jaranda. Le sentier se rétrécit ensuite, s'accroche à la pente, suit et traverse à sept reprises la rivière. Il est possible d'apercevoir des chèvres sauvages. Sur le chemin deux « chozos » (huttes de bergers traditionnelles) seront à explorer.

Au retour visite du monastère San Jeronimo de Yuste, havre de paix (13 km ; 18 mn). Ouvert en mars de 10h à 18h, entrée : 7€, plus de 65 ans : 4€, chômeurs, enseignants, sur justificatif : gratuit. Durée de la visite : 40 mn. Lieu où Charles Quint a vécu ses deux dernières années de vie.

Retour à Cuacos de Yuste (2 km).

7ème jour - vendredi 22 mars : Cuacos de Yuste à Caceres en passant par Plasencia et Trujillo.

Route : 155 km ; 1h45.

Au bout de 42 km, 1 heure de visite de **Plasencia**.

Cette ville fut peuplée par les Romains et les Arabes puis, au XII^e siècle, fut reconquise et repeuplée par Alphonse VIII. À partir du XV^e siècle, la noblesse de cette région s'installa en ville, lui conférant ainsi sa

physionomie actuelle. La vieille ville est jalonnée de palais, de demeures seigneuriales et de constructions religieuses d'un grand intérêt.

65 km plus loin, à 48 km de l'arrivée, **visite de Trujillo** (45 mn), patrie de Pizarro. Très belle place centrale où figure le somptueux palais de Pizarro.

Caceres : vieille ville Renaissance (nombreux palais). Musées gratuits. Une promenade à pied à travers ses rues pavées transporte dans une autre époque. Au milieu des demeures seigneuriales, des palais Renaissance et des églises surmontées de nids de cigognes, on comprend pourquoi Caceres est une ville classée au patrimoine mondiale de l'humanité.

Hébergement au centre de la vieille ville dans un hôtel.

8ème jour samedi 23 mars : de Caceres à Mérida. Visite de Mérida et de ses ruines romaines

Route : 75 km ; 1h

Mérida est située au centre de la région d'Estrémadure, à une altitude de 217 m, au confluent de la rivière Albarregas avec le fleuve Guadiana. Ce dernier forme, plus au sud, la frontière avec le Portugal. Pour ceux qui étaient venus avec moi au Portugal en 2016, nous avons vu ce fleuve, côté portugais.

La ville aurait été fondée sous le nom d'Emerita Augusta par Octave Auguste en 25 av. J.-C. pour les soldats méritants ayant fini leur service (vétérans) dans les deux légions des guerres cantabres. Le terme *emeritus* signifie en latin « retiré, retraité » et se réfère aux soldats démobilisés avec honneur. La ville devint la capitale de la province romaine de Lusitanie.

Durant des siècles, jusqu'à la chute de l'Empire romain d'Occident, Mérida demeura un important centre militaire, juridique, économique et culturel.

De par son prestigieux passé d'opulente cité romaine, Mérida a conservé un très riche patrimoine archéologique, comprenant entre autres un théâtre, un amphithéâtre, des aqueducs, un temple, le pont sur le Guadiana...

L'ensemble archéologique de Mérida est inscrit au patrimoine de l'UNESCO depuis 1993.

La ville conserve également un remarquable patrimoine de l'époque médiévale et de la Renaissance, dont l'alcazaba omeyyade.



Le pont romain de Mérida est considéré comme le plus long de l'antiquité. Sous l'Empire romain il traversait la rivière Guadiana en deux tronçons séparés par un terre-plein. Aujourd'hui, le pont a une longueur de 790 m et repose sur 60 arcs, desquels trois sont restés cachés jusqu'à la fin des années 1990, lorsque les travaux de restauration des berges de la rivière les ont mis au jour.

Il y a également un musée national d'art romain à visiter.

Hébergement en appartement de 4 personnes, à peu de distance de l'amphithéâtre romain.

9ème jour - dimanche 24 mars : Boucle à partir de La Zarza

Aller en voiture à La Zarza (32 km).

17,5 km ; + et – 550 m ; 6h30.

Les sierras de Penas Blancas et de Juan Bueno que nous parcourons sont très différentes. La première est accidentée et couverte de buissons fleuris avec des bosquets de chênes verts. La seconde est plus basse et plus douce. Au sommet de la première nous verrons des peintures rupestres sur les murs d'une grotte. La crête que nous suivrons offre de belles vues sur le lac artificiel d'Alange. Le sentier entre les deux sierras chemine entre des bosquets d'oliviers. La sierra de Juan Bueno est recouverte d'eucalyptus et de bosquets fleuris.

Hébergement en hôtel en chambre de deux lits.

10ème jour – lundi 25 mars : Boucle à partir d'Hornachos

Aller en voiture à Hornachos (45 km)

14 km ; + et – 670 m ; 6h



Cette superbe randonnée avec de beaux points de vue depuis la crête, que l'on traversera deux fois, permet de visiter les ruines du Castillo Mora sur son rocher, hors du village. La montagne est une aire de conservation de la nature. Elle est couverte de cistes, de lavande, de romarin et de bruyère espagnole. Il y a des chênes verts et des chênes-liège et de nombreuses espèces de lichens. C'est une zone de protection des oiseaux. Une paire de jumelles augmentera le plaisir de s'y promener. On trouvera également un centre d'interprétation de la culture maure.

Nous n'irons pas plus au sud. Nous commençons notre retour vers le nord en retournant dormir à La Zarza.

11ème jour – mardi 26 mars : La Zarza à Perales del Puerto via Garovillas, puis randonnée au Château de Almenara.

Route : 225 km ; 2h30 mn.

A mi-parcours environ, nous ferons un petit détour pour voir Garovillas, petite ville endormie, ceinte de murailles. L'Espagne d'autrefois.

Puis, nous irons jusqu'à Perales del Puerto, où nous nous poserons pour les dernières randonnées, dans des chambres avec petit-déjeuner.

12 km ; + et – 600 m ; 5h.

Randonnée d'une demi-journée aux ruines du château de Almenara. De là-haut la vue est à 360° et on peut voir la Sierra de Gredos, où l'on était en début de séjour.

Départ de Gata (600 m), on remonte la vallée d'El Concejo dans les bois, avant de bifurquer vers le sud en terrain découvert, pour atteindre les ruines du château. La descente jusqu'au col de la Cruz de Piedra (700m) est douce. Retour à Gata.

12ème jour - mercredi 27 mars : Randonnée dans la Sierra de Gata.

Aller en voiture à Gata (13 km).

16 km ; + et - 800 m ; 7h.

Après la traversée du village de Gata, l'itinéraire grimpe pendant les 6 premiers kilomètres. On croise sur le chemin des croix de granit, les ruines d'une installation hydroélectrique, l'ermitage de San Blas et de très belles vues sur la montagne environnante. Au col de Castilla, un sentier de crête nous conduit au pic de Janona (1 362m). En le parcourant, on peut y voir un site archéologique, des effleurements de granit et peut-être des oiseaux de proie. Sur le retour vers Gata, on domine la vallée avant d'y descendre par un agréable sentier en zig-zag.

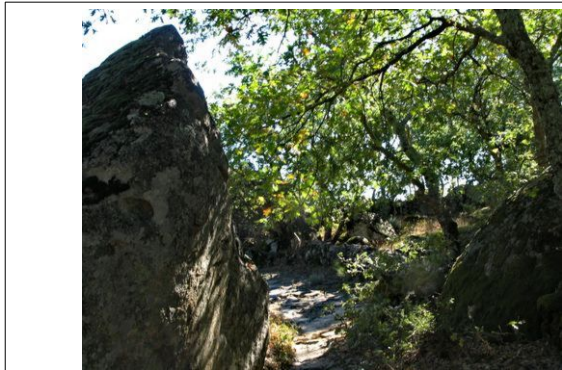
Retour au village en voiture.

13ème jour - jeudi 28 mars : Boucle dans la Sierra de Elias autour de San Martin de Trevejo (600 m)

Aller en voiture à San Martin de Trevejo (27 km et 30 mn)

Randonnée en boucle San Martin de Trevejo (600), Elias (580 m) et col de San Martin (1 030 m).

19 km ; + et - 710 m ; 7h30.



C'est une randonnée classique empruntant un ancien chemin dit le chemin de Navasfrias, qui reliait la Castille et Leon et l'Estrémadure. La montée au col de San Martin est régulière au milieu de marécages parsemés de rochers granitiques. Le retour se fait dans une forêt de châtaigniers espagnols et de chênes pyrénéens. Retour au village en voiture.

14ème jour - vendredi 29 mars : Ascension du Pic de Jalama (?) et trajet pour Salamanque

Route : 150 km, 2h.

Si nous avons de l'énergie à revendre, on peut prévoir l'ascension du pic de Jalama (1 487 m).

9 km ; + et - 540 m ; 4h30.

Sur la route de Salamanque, à 14 km de Perales del Puerto, prendre la route pour El Payo et s'arrêter au point de départ de la randonnée (22 km ; 25 mn).

Nous sommes à la frontière de l'Estrémadure et de la Castille et Leon. Le parking est sur une aire de pique-nique. Continuer à pied 200 m vers San Martin de Trevejo et partir sur la gauche de la route.

La montée se fait dans une belle forêt de pins, puis sur un terrain dégagé (cairns). Du sommet, la vue est très belle, propice à un pique-nique. Nombreux oiseaux de proie et énormes rochers granitiques.

Retour des voitures au loueur. Nuit à Salamanque près de la gare.

15ème jour samedi 30 mars : Salamanque - Irun - Paris Montparnasse

Train RENFE : 7h15 - 14h33 (prix AR environ 40 €).

Train SNCF : 16h12 - 21h01 (49 € avec carte sénior / 71 € sans).

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Equipement

Papiers : Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide, carte européenne d'assurance-maladie, carte bancaire internationale ou espèces.

Marche et portage : Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche, bâtons recommandés, sac à dos de 30 litres, gourde ou poche à eau. **Pas de valises**, nous serons 4 par voiture.

Alimentation : petit-déjeuner et vivres de course, couverts.

Hygiène : affaires de toilette, médicaments et pastilles pour purifier l'eau.

Vêtements : sous-vêtements, vêtements de rechange, short ou pantalon, polaire coupe-vent respirant et imperméable, bonnet, gants, chapeau de soleil, lunettes de soleil et crème solaire. Sur-pantalon de pluie et poncho ou housse de pluie pour le sac à dos.

Sécurité : Sifflet, couverture de survie.

Modalités sanitaires : Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du jeudi 24 août 2023 selon les règles de priorité du club. Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les conditions d'annulation et de remboursement. À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.