

UITGEBREIDE INFORMATIE SPANJE – CANTABRIË EN ASTURIË

SPANJE – CANTABRIË en ASTURIË	2
De reis in vogelvlucht	2
Inbegrepen	2
Niet inbegrepen	2
Uitgebreide tochtinformatie	3
Geschiedenis, Natuur en landschap van Cantabrië en Asturië	4
Geschiedenis	4
Cultuur	4
Natuur	5
Karakter van de tochten	6
Dagprogramma	7
Dag 1 Vertrekdag	7
Dag 2 Bufones de Pría (3,5 uur)	7
Dag 3 Pileñes (2022m) (5,5 uur)	7
Dag 4 Peña Salón (1245 m) vanaf Puente Vidoso (6 uur)	7
Dag 5 Pienzu Vanaf Confiño (1167m) (5,5 uur)	7
Dag 6 Cornón (2188m)vanaf Santa Maria del Puerto (6 uur)	8
Dag 7 Peña Blanca (1610m) (5 uur)	8
Dag 8 Valle de Largo (3,5 of 7 uur)	8
Dag 9 Salencia (7 uur)	8
Dag 10 Terugreis	8
Reisbegeleiding	9
Reiswijze en transfers	9
Accommodatie	9
Eten en drinken	9
Financiën	9
Bagage	9
Reisvoorbereiding	10
Grensdocumenten	10
Reisverzekering	10
Kaarten, gidsen en boeken	10
Nuttige adressen	10
Benodigde uitrusting	11

SPANJE – CANTABRIË en ASTURIË

De reis in vogelvlucht

Deze tocht is geschikt voor mensen met een goede conditie, die een actieve vakantie zoeken en prijs stellen op comfort. Het terrein is vaak oneffen. Het hoogteverschil is tot 1000m. De wandelduur is 3,5 tot 7 uur.

- Soort tocht: dagtochten vanuit twee standplaatsen - groepsreis
- Aantal dagen: 10
- Reiscategorie: **Actief** Uitdagend Avontuurlijk
- Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 17
- Overnachtingen: hotel en herdershutten
- Eenpersoonskamer: Toeslag € 135,-
- Prijs / vertrekkdata:

23/09/10	11/08/11		
825,-	925,-		

Inbegrepen

- Vliegreis Santander per lijndienst
- Transfers van en naar de luchthaven
- Wandeltransfers volgens deze uitgebreide reisbeschrijving
- Overnachtingen
- Ontbijt en lunchpakket
- Nederlandse reisbegeleiding

Niet inbegrepen

- Diners
- Drankjes

Uitgebreide tochtinformatie

Het Cantabrisch gebergte ligt in het Noorden van Spanje, met toppen tot 2150 meter. Er is een grote rijkdom aan landschappen. De valleien worden gevormd door zeven rivieren die het landschap doorsnijden. Groene heuvels, lange zandstranden kleurrijke vissershaven en afgelegen bergdorpjes vormen het decor van Cantabrië.

In de zomer komen de temperaturen niet boven de 25 graden. Dat er aan de Costa Verde (de groene kaap) in het Noorden veel regen valt is niet verbazingwekkend. Er heerst een Atlantisch klimaat, zoals Noordelijker langs de Europese kust, maar aangenamer omdat het warmer is. De Zuidkant van het gebergte is droger dan de Noordkant.

De maanden juni tot en met oktober is de beste tijd wat betreft temperatuur en regenval. De lager gelegen gebieden zijn het meest gevarieerd in het voorjaar, terwijl de hoger gelegen gebieden magnifiek zijn in juli en augustus. In oktober is er de meeste kans zoogdieren en vele vogelsoorten te zien.

De transfers van ons verblijf naar het begin van de routes slingeren door het mooie berglandschap. Op sommige routes loop je over de 2000 jaar geleden gelegde kasseien. In het laaggebergte lopen we tussen de weelderige groen glooiende hellingen en dalen, met aan de randen beukenbossen, walnoten en – hazelnotenbomen. Vanaf de top van de berg zullen we regelmatig uitkijken op de baaien van de Golf van Biskaje in het Noorden en op de Picos d' Europa in het Oosten. We zullen een middag na een kortere wandeling in de buurt van de kust doorbrengen aan één van de baaien om een indruk te krijgen van Kaap Verde.

We verblijven vijf dagen in Cantabrië, door de uitlopers van het bekende Picos- gebergte en vijf dagen in het Parque National de Somiedo, een provincie van Asturië

De streek wordt gekenmerkt door bergen, gletsjermeertjes en talloze tietoss-hutjes, waar herders hun onderkomen vinden. Het is een gebied met scherp geplooiden bergen en vruchtbare dalen, waar sinds de oudheid al mensen woonden. Tussen de bergweiden schuilen kleine authentieke Asturische bergdorpjes, met huizen van natuursteen. Somiedo is het leefgebied van de Spaanse wolf en de bruine beer en de wilde kat. De kans deze dieren te zien is bijzonder klein. De planteneters van Somiedo zoals de edelherten en damherten, wilde zwijnen, en rode eekhoorns, Castroviego-hazen en auerhoenen zijn gemakkelijker waar te nemen. Vanwege de ongeëvenaarde natuurlijke diversiteit is het nauwelijks verrassend dat het de status National Parque de Somiedo heeft gekregen.

Asturië is nog geen topbestemming van Spanje en we zullen tijdens de wandelingen weinig toeristen ontmoeten..

Een mooie reis voor wandelaars die houden van Spanje, maar graag wandelen bij aangename temperaturen in een weelderig groen berglandschap.

Geschiedenis, Natuur en landschap van Cantabrië en Asturië

Geschiedenis

Noord Spanje wordt vanwege de groene valleien, de bergen en diep ingesneden kust, met haar soms grijze zee met schuimkoppen, wel met Ierland vergeleken. Dat is niet verwonderlijk, want de diepste wortels van de huidige Spanjaarden zijn zowel geografisch als op geschiedkundig vlak Keltisch. De paleolithische mens werd opgevolgd door een Keltisch volk: de Cantabriërs. Ze stonden vooral bekend om hun onverzettelijke strijd tegen de Romeinen. Het gebergte in het Zuiden was een perfecte verdedigingslinie tegen de indringers. De Kelten waren een vechtlustig volk. De Romeinen hadden 10 jaar nodig om het noorden van Spanje te veroveren. Zij legden wegen aan, bouwden havens en irrigatiewerken.

De Romeinse invloed is het meest zichtbaar in de taal. Het Spaans is in feite een verbasterde versie van het Latijn. Het Romeinse bestuur hield stand tot in de 5^e eeuw. Nu waren er invallen van Germaanse stammen. De Romeinen kregen hulp van de Visgoten, die het Christendom verder verspreiden, maar zij kregen geen vat op het Noorden. Zij bleven onafhankelijk en trouw aan hun heidense goden.

In de 7^e eeuw drongen de Moren de landen rond het Middellandse zeegebied binnen. Asturië is trots op zijn autonomie en een Asturisch spreekwoord zegt: "Asturië is Spanje, de rest door de Moren veroverde gebieden." In tegenstelling tot de rest van Spanje zijn in het Noorden geen Moorse invloeden zichtbaar.

De Moren werden door de ruige kerels in Asturië tot staan gebracht. Na de Moorse invasie in 711 werd Asturië een vrijplaats voor Christelijke edelen. Elf jaar later begon de Reconquista (herovering) van het Iberisch schiereiland. Deze zou 670 jaar duren.

In de middeleeuwen dook een klasse van rijke adel op. Hun kastelen getuigen van hun enorme macht. Terwijl de Moren in Spanje de Islam aan de man brachten, lieten de Asturiërs en Cantabriërs zich door de visgoten bekeren tot het Christendom.

De officiële naam van Asturië is "Principado de Asturias", het prinsdom van Asturië. Het is al een prinsdom sinds 1388, toen de Spaanse kroonprins bij zijn geboorte de titel "Prins van Asturië" kreeg. Sinds die tijd is dit de traditionele titel voor de kroonprins van Spanje.

De verschrikkingen van de tweede wereldoorlog zijn grotendeels aan de Spanjaarden voorbijgegaan. Spanje was bij het uitbreken van de 2^e wereldoorlog onder het regime van Franco gebracht. De invloeden van de Spaanse burgeroorlog zijn wel aanwezig als netwerk van diepe kloven van het sociale landschap. Voor buitenstaanders is dit niet zichtbaar.

Bij gebrek aan werkgelegenheid emigreerden in de 19^e eeuw, tot ver in de 20^e eeuw veel Asturiërs naar onder andere Argentinië en Cuba om daar in de handel en visserij te gaan werken. Na goed geld verdiend te hebben keerden vele van deze Indianos, zoals ze genoemd worden terug en bouwden extravagante huizen aan de kust, waar ze nog steeds te vinden zijn.

Cultuur

Er zijn in Noord Spanje tientallen pootafdrukken van dinosauriërs ontdekt. De wereldberoemde grottekeningen van Altamira (vlak bij Santander) laten zien dat de eerste tekenen van menselijk leven zijn gedateerd op ongeveer 1000.000 jaar geleden. Jagers en boeren hielden zich vanaf 3000 v Chr. op in de wildrijke bossen en de vruchtbare rivieroever van de kustzone.

Asturië bezit de rijkste steenkolenmijnen van Spanje. Veel mijnwerkers vluchtten in de burgeroorlog naar België en Frankrijk. Typisch Asturisch zijn de cider en de verhoogde rechthoekige graanschuren (hórreos). Het materiaal dat werd gebruikt (hout of steen) wat een afspiegeling was van de macht, van de eigenaars. Op de bovenkant zijn pijlers waarop de schuur rust. Deze worden breder, wat helpt de ratten te weren. De cider is een typisch drankje uit de streek. Als je een cider bestelt wordt daarvoor een speciale fles geopend, zodat je de hele fles soldaat moet maken.

De economie draait nog grotendeels op landbouw en visvangst, maar het toerisme wordt een steeds omvangrijker bron van inkomsten.

Het massief van de Picos Europa, met de nabijgelegen stranden zijn favoriete vakantiebestemmingen

Natuur

Voordat het gebergte in noord Spanje werd gevormd, was het platter dan Nederland. Nu staat het gebied bekend om zijn rotsgeweld, gevormd door botsende continenten. Cantabrië is ongeveer 70 miljoen jaar geleden ontstaan. De bergen bestaan voor het grootste deel uit kalksteen. De erfenis van het ijsgeweld 2 miljoen jaar geleden is nog zichtbaar. De echte gletsjers zijn verdwenen, maar aan de U-vormige dalen zijn de gletsjerprofielen herkenbaar. De rivierdalen hebben een V profiel. De door sneeuwval groeiende gletsjers duwden met hun gewicht het onderliggende ijs naar beneden, en daar smolt het. De onderliggende rotswand werd uitgehold en een diepe trog bleef over. Deze vulde zich in de loop van de tijd met water. Zo zijn de meren bij Somiedo ontstaan. Cantabrië is één van de meest ongerepte gebieden van Spanje.

De kuststrook is smal en door snelle erosie zijn de valleien diep ingesneden. Het landschap wordt doorsneden door rivieren die door regen vanuit de oceaan worden gevoed. Plooiingen van de aardkorst en erosie hebben dit land van rijkdom voorzien. Het is een rijke bron van mineralen, metalen en steenkool. Erosie zorgde voor vruchtbare gronden en licht glooiende heuvels.

Een berggebied is altijd rijk aan plantensoorten omdat er op korte afstand veel verschillende omstandigheden voorkomen. In het Noorden van Spanje is de soortenrijkdom nog groter vanwege de twee verschillende klimaten van de Atlantische kust en de Middellandse Zee.

We vinden in het achterland ruige bergen, eindeloze hoogvlakten met een ongelooflijke variëteit van vaak verbazingwekkende landschappen. Tussen de loofbossen liggen kleine dorpjes, afgewisseld door traditioneel bewerkte weiden waar flora en fauna gevarieerd zijn. Op gematigde hoogte zien we de restanten van de enorme bossen die zich hier uitstrekten en ongeveer 500 jaar geleden volledig gekapt zijn. De hooiweiden die hier liggen horen tot de meest soortenrijke graslanden van Europa. Botanische diversiteit gaat gepaard met een grote verscheidenheid aan vlindersoorten. In waterrijke leefgebieden in dit afwisselende landschap van bossen en weiden leven verschillende soorten salamanders die enkel in Noord Spanje te vinden zijn. In de drogere rotsachtige gebieden leven reptielen zoals de felgekleurde parelhagedis die wel 80 cm lang kan worden en vele ongevaarlijke slangensoorten.

Zowel in de dorpjes als er buiten is er evenveel kans om de kleinere vogels uit dit gebied te zien. Op rotsachtig terrein zijn vaak rotszwaluwen, en talloze roofvogels die op zoek zijn naar hun prooi, zoals buizerds, torenvalken, dwergarenden, slangenarenden, aasgieren, haviken en sperwers. Kleinere vogels zoals kuifmezen, citroensijsjes goudhaantje, boomkruipers en houtsnippers vormen een potentiële prooi voor de roofvogels.

Het zoogdieren die bij uitstek zijn aangepast aan de allerhoogste rotsen zijn de gems, de sneeuwmuis en zijn vijand de hermelijn, die zijn bruine vacht in de winter voor een witte verruilt als camouflage op jacht in de sneeuw.

Op minder grote hoogte komen in de bergbeken zalm en forel voor en otters.

De meeste uitgestrekte bosgebieden vallen tegenwoordig onder natuurbescherming.

Karakter van de tochten

De reizen staan gepland in de zomer en het vroege najaar, wanneer de temperatuur mild is en de variëteit aan flora en fauna het grootst. Ook de zomermaanden is het groen in Noord Spanje terwijl dan minder neerslag is dan in Nederland in de zomerperiode.

De wandelingen gaan over ezelspaden, boerenwegen en herderspaden, over groene vlakten en rotsachtig hooggebergte. De tochten zijn erg verschillend qua terrein. Er zijn routes in het laaggebergte over wegen en pistas, en in het hoger gelegen gebergte over gemzenpaadjes en brokkelige graten. Het lopen over ongebaand terrein is vermoeiender en kost meer tijd. Paden zijn vaak moeilijk te traceren omdat ze is in onbruik zijn geraakt en overgroeid met varens en struiken of opgegaan zijn in een wirwar van veepaadjes. Het hoogteverschil per dag is maximaal 1000 meter.

De wandelingen zijn ongeveer 5 tot 6 uur en er zitten pittige klimmetjes en lange afdalingen in.

In het hooggebergte kan het fris zijn, terwijl het in de lager gelegen gebieden niet warmer zal worden dan 25 graden.

Bij mist of regen wordt er een wandeling in het laaggebergte gelopen, terwijl heldere dagen geschikt zijn om in het hooggebergte te wandelen. Het programma wordt indien nodig aangepast aan de weersomstandigheden.

Iedere dag zullen we magnifiek zicht hebben op de omliggende bergtoppen, waaronder de Picos d'Europa de hoogste is (2600 m)

In de bars waar de tochten eindigen kunnen we Spaanse tapas en drankjes bestellen.

We maken mooie tochten door de bergpassen naar het begin van de wandeling waar we de bus laten staan. We maken rondwandelingen en gaan met de bus terug naar de accommodatie.

Dagprogramma

Dag 1 Vertrekdag

Vliegreis naar Santander van Weeze. Vervoer naar het verblijf in Cangas de Onis.

Dag 2 Bufones de Pría (3,5 uur)

Hoogteverschil +160m / -160m

Deze wandeling ligt ten Oosten van de kustplaats Ribadasella. Een kustwandeling die begint met het zoeken van een pad langs de klippen, met een blik beneden op zee, of de ruige kustlijn achter je. We bereiken twee grote bufones. Lopen over koeienweiden en via de heide naar de rand van de klippen. Van hieruit hebben we een mooi uitzicht op het eiland Horcado de Cuevas. Aangekomen bij het fraai beschutte strand kunnen we een duik in de zee nemen. Via een landweggetje lopen we richting Llames

Dag 3 Pileñes (2022m) (5,5 uur)

Hoogteverschil 850m

Alleen al de rit naar het beginpunt, de eenzaam gelegen oude herberg van Ventanilla is spectaculair.

Prachtige wandeling met steeds wisselende attractieve uitzichten en een gemakkelijke route. De wandeling gaat door het afgelegen deel van Cantabrië. Op de goed toegankelijke top van de Collada de las Arrondius hebben we een mooi zicht op de Picos. De afdaling gaat geleidelijk over een smal pad. Bij helder weer hebben we zicht op de baai van Biskay, het strand en de pijnboombossen.

We eindigen bij de herberg en kunnen bij het genot van een verfrissing in de herberg terugkijken op een bijzondere wandeling.

Dag 4 Peña Salón (1245 m) vanaf Puente Vidosa (6 uur)

Hoogteverschil 1000m

De essentie van deze wandeling is niet het bereiken van de top, maar het onwaarschijnlijke landschap dat je passeert via het kleine pad. Vooral omdat het een route betreft van een relatief lage berg.

Zonder twijfel is dit één van de meest originele en verrassende wandelingen die we zullen maken.

Deze route staat lokaal bekend als de "postbode route". De klimmetjes zijn steil en niet aan te raden voor mensen met hoogtevrees.

Na de top bereikt te hebben dalen we af naar de kloof, omgeven door uitgesleten bergen en ontelbare grillige bergspitsen. Het pad gaat door een gat en rond in een grot en als we daaruit komen volgen we het pad via een loopplank.

Het pad slingert door de heuvels langs de verrassende los Banyos

Dag 5 Pienzu Vanaf Confiño (1167m) (5,5 uur)

Hoogteverschil 1000m

Een heerlijke hoge bergwandeling waarbij we ongeveer 1000 m stijgen over kleine paadjes. We passeren een aantal beekjes en meertjes in bergweiden en met brem begroeide dalen. We zullen onderweg verschillende ooievaarsnesten zien.

In het zuidwesten van Somiedo vormt de Pico del Cornon de hoektoren van het park.

In de heuvels bij Confiño lopen wilde paarde en herten. Er zijn ook beren, maar de kans om die te zien is klein.

In Confiño kunnen we wat nuttigen en rijden door naar National Parque de Somiedo.

Parque national de Somiedo

Dag 6 Cornón (2188m) vanaf Santa Maria del Puerto (6 uur)

Hoogteverschil +860m / -860m

Bijna de gehele route gaat ver hoog bergterrein. El Conón betekent grote hoorn. De gigantische top is gemakkelijk te zien vanaf vele dorpen in West Cantabrië. Vanaf het hooggebergte kijk je uit over de nabij gelegen bergtoppen. De afdaling naar Santa Maria de Puerto is comfortabel. In Puerto hebben we de gelegenheid de bijzondere architectuur van het dorp te bezichtigen

Dag 7 Peña Blanca (1610m) (5 uur)

Hoogteverschil 900m

We hebben al snel zicht op de Vallei Valle del Lago. Als we de col afdalen is de vegetatie opmerkelijk. Op de bodem van de verschillende valleien is een grote variatie aan vegetatie.

We komen door het dorpje Perlunes. Hier ga je terug in de tijd toen de elektriciteit nog niet was uitgevonden. Het is beslist d moeite waard hier de oude wasplaatsen, de watermolens en de ingenieus gebouwde "Ollares" waar met stromend water de melk werd gekoeld te bekijken. Het laatste stuk van de wandeling leidt ons door de spectaculaire Foz de Faráu. De term Faráu is dialect en betekent kolossaal gat en is volkomen gepast voor dit gekronkelde terrein.

Dag 8 Valle de Largo (3,5 of 7 uur)

Hoogteverschil 800m

Valle de Largo ligt voor een steile berg. Het is een mooi voorbeeld van wat een gletsjer geweest is.

In het ijskoude gletsjermeer wordt gezwommen op hete zomerse dagen.

Omdat de route hoog begint, kom je vrij gemakkelijk op de top.

Door een hoog ruig gebergte bereiken we de herdershutten van Brañas de Soussa Nog maar enkele decennia geleden brachten herders de zomers in deze Spartaanse hutten door. De afdaling gaat langs weiden die zomers bol staan van bloeiende orchideeën. De uitzichten op het dicht beboste dal van Rio en later op de Valle de Lago zijn schitterend.

Dag 9 Salencia (7 uur)

Hoogteverschil 700m

Dit is een redelijk eenvoudige wandeling

De ochtend begint klimmend door de bossen in het ochtendlicht en door een kort, maar prachtige kloof. Vandaag passeren we vele herdershutten en hebben een magnifiek zicht op de Salencia geërodeerde vallei in V vorm.

Dag 10 Terugreis

*De wandelingen volgen overwegend landweggetjes en ezelpaden, met hoogteverschillen van maximaal 1000 meter.
De wandelduur is ongeveer 6 uur, pauzes niet meegerekend.*

Reisbegeleiding

De reis wordt uitgevoerd en begeleid door Nederlandse reisbegeleiding. Die reist met de groep mee of wacht je op op het vliegveld van Santander.

Reiswijze en transfers

Per lijnvlucht vlieg je ofwel naar Santander ofwel naar Almeria vanaf Düsseldorf/Weeze. Voor transfers en vervoer in Spanje wordt gebruik gemaakt van minibusje(s) of auto's. De reistijd bedraagt vanaf Santander ongeveer 2 uur.

Accommodatie

De eerste 4 dagen verblijven we in een pension in de buurt van Cangas de Onis en de laatste 5 dagen in herdershutten in het natuurpark Somiedo.

Er zijn slechts enkele éénpersoonskamers. In verband met beperkte beschikbaarheid raden we je aan zeer tijdig te boeken.

Eten en drinken

Het ontbijt wordt verzorgd. Je maakt je eigen lunchpakket voor tijdens de wandelingen.

Het kraanwater is goed drinkbaar.

In Spanje wordt pas later in de avond gegeten. Daarvoor zijn meerdere mogelijkheden:

We kunnen gaan eten in een van de lokale restaurants en zelf koken kan natuurlijk ook.

Financiën

Net als in Nederland betaal je in Spanje met euro's. Op het vliegveld van Santander is het mogelijk om geld te pinnen. De kosten van drankjes en persoonlijke uitgaven komen voor eigen rekening. Je moet rekenen op ongeveer € 25,00 per dag voor overige kosten.

Bagage

Tijdens de wandelingen heb je voldoende aan een kleine dagrugzak waar warme kleding, een wind/regenjas, een waterfles, het lunchpakket en eventueel een camera in kan.

Reisvoorbereiding

Een goede voorbereiding draagt in hoge mate bij tot het slagen van je vakantie. Verdiep je van tevoren eens in het land, de cultuur en de natuur en doorloop thuis de route alvast op de kaart. Het is sterk aan te raden om voor vertrek je bergschoenen weer eens aan te trekken en een wandeling te maken. Controleer je schoenen en je rugzak op slijtage en vervang versleten of kapotte onderdelen. Goed ingelopen bergwandelschoenen zijn een must. Zeker met nieuwe schoenen is het van belang goed in te lopen. Zorg verder dat je goed uitgerust aan de tocht begint. Je doet er verstandig aan een kijkje te nemen op de website van het ministerie van Buitenlandse Zaken. Op www.wijsopreis.nl vind je veel informatie, waaronder reisadviezen en veiligheidsrisico's in het buitenland.

Grensdocumenten

Deelnemers met de Nederlandse nationaliteit dienen in Spanje in het bezit te zijn van een geldig paspoort of een geldige Nederlandse / Europese identiteitskaart. Je bent zelf verantwoordelijk voor het verkrijgen van de juiste grensdocumenten. Kijk voor actuele informatie op www.wijsopreis.nl

Reisverzekering

Het afsluiten van een reisverzekering is verplicht. Deelnemers die geen verzekering hebben afgesloten, kunnen worden geweigerd. We vragen om voor je vertrek je verzekeringsgegevens en het alarmnummer van je verzekeringsmaatschappij aan ons door te geven. Neem zelf voor onderweg een kopie van de verzekeringspolis mee.

Kaarten, gidsen en boeken

Van Spanje zijn goede overzichtskaarten verkrijgbaar.

Je kunt bij de toeristenbureaus of in de omringende dorpen, boekjes en redelijk gedetailleerde wandelkaarten(1:40.000)van het gebied kopen in het Engels of Spaans. Je kunt een overzichtskaart kopen in Nederland.

- Andalusia Michelin 572 Regional Espagne schaal 1:250.000

Nuttige adressen

- Spaans Verkeersbureau in Nederland, 070 – 3465900 www.spaansverkeersbureau.nl
- Spaans consulaat Frederiksplein 34, 1017 XN Amsterdam, tel: 020- 620381122

Voor kaarten en gidsen:

- Voor reisgidsen, -boeken en kaarten kun je terecht bij de betere reisboekhandel of ter plaatse in de winkels Wandelkaart Nationaal Park Somedie en Cantabrië je bestellen in de betere reisboekhandel op www.reisboekhandel.nl vind je ze allemaal. Zie ook www.penibetica.com

Benodigde uitrusting

- Dagrugzakje
- Ingelopen wandelschoenen (C) met voldoende profiel (reserveveters)
- Voldoende sokken en onderkleding
- T-shirts (ook iets met lange mouwen)
- Warme trui of fleece-jack
- Zwemkleding
- Korte en lange wandelbroek, b.v. afritsbroek
- Regen(wind)kleding of windstopper
- Lichte schoenen
- Sloffen voor in huis
- EHBO-set inclusief jodium, blarenpleisters, sporttape
- Zonnebrandolie (beschermingsfactor minimaal 10)
- Zonnebril, pet of hoed en lippenbescherming
- Zakmes
- Bidons (min 1 liter)
- Toiletpullen
- Paspoort, verzekeringsbewijs, geld

Eventueel mee te nemen:

- Kompas en verrekijker
- Camera, oplader
- Medicijnen
- Reservebril of lenzen
- Snoep, (gedroogd) fruit