

# ASCENSIÓN AL TEIDE



**Tenerife, Islas Canarias-2019**



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Destino.....	3
3	Datos básicos .....	3
3.1	Nivel físico exigido y tipo de terreno .....	3
4	Programa .....	4
4.1	Programa resumen .....	4
4.2	Programa detallado .....	5
5	Más información.....	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye .....	9
5.3	Material necesario .....	9
5.4	Observaciones.....	9
5.5	Enlaces de interés .....	10
5.6	Puntos fuertes.....	10
6	Otros viajes similares .....	11
7	Contacto .....	11

## 1 Presentación

---

**Muntania Outdoors** te propone descubrir los rincones más emblemáticos de la isla de **Tenerife**. Durante una semana recorreremos algunos de los caminos de la extensa red de senderos, para unir el paisaje de mar y montaña y disfrutar del sol y de una rica gastronomía.

Visitaremos el **Parque Nacional de las Cañadas del Teide** y ascenderemos al **Teide**. Completaremos el viaje recorriendo bonitos senderos por las montañas de **Anaga y Teno**.

## 2 Destino

La isla de **Tenerife**, al igual que el resto de las islas del archipiélago canario, es de origen volcánico. Posee la montaña más alta no sólo de todas las Canarias, sino también de **España**: el **Teide** (3.718 m).

Presenta dos vertientes bien diferenciadas separadas por un eje axial montañoso que recorre toda la isla. Desde el oeste al este encontramos el **Macizo de Teno**, en la parte central el **Teide** y todos las elevaciones que lleva consigo este volcán dentro del **Parque Nacional de las Cañadas del Teide**, **Cumbre Dorsal**, **Bosque de la Esperanza** para acabar en la parte más occidental con el **Macizo de Anaga**. Al sur, un paisaje más seco con vegetación típica de zonas áridas y al norte bosques húmedos (**laurisilva** en algunas zonas) producto de la colisión de los vientos **Alisios**, cargados de humedad, contra las laderas de la isla.

Además de presentar una estupenda red de caminos para practicar el senderismo, **Tenerife** posee algunas ciudades y pueblos de interés. **San Cristóbal de la Laguna** es ejemplo de ello con un centro histórico bien conservado. Otros lugares de interés son **La Orotava** y **Garachico** en el norte de la Isla.

Podremos disfrutar de un pescado fresco en alguna pequeña población de la escarpada costa norte como **Taganana** en el **Parque Rural de Anaga** o en buenas playas del sur de la isla como, por ejemplo, el Médano.

## 3 Datos básicos

Destino: Tenerife, Islas Canarias (España).

Actividad: Senderismo.

Nivel físico : \*\*/\*\*\*. Tipo de terreno: \*\*.

Duración: 8 días.

Época: Todo el año.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

### 3.1 Nivel físico exigido y tipo de terreno

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	Hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1400 m	Sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel \*\*\* con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

**Observaciones.** Excursiones aptas para gente activa que camina por la montaña los fines de semana y que es capaz de hacer desniveles de entre 700 y 1.250 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 5 y 7 horas incluyendo paradas.

Itinerarios que se hacen enteramente caminando.

## 4 Programa

---

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (kilómetros, desniveles y duración de cada día) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

### 4.1 Programa resumen

---

Día 1. Vuelo a **Tenerife**. Traslado a nuestro alojamiento. Explicación de los itinerarios, dudas etc.

Día 2. **La Tabaida- El Barranco de Masca-Playa de Masca-Acantilado de los Gigantes-Los Gigantes. Macizo de Teno.**

Distancia 9 km. Desnivel + 100. Desnivel - 950 m

Día 3. **De los Silos a Erjos. Parque Rural de Teno.**

Distancia 17 km. Desnivel + 1200. Desnivel – 1.200 m

Día 4. **De Vilaflor al Guajara (2.718 m). Parque Nacional de las Cañadas del Teide.**

Distancia 7 km. Desnivel + 1.500. Desnivel – 1.500 m.

Día 5. **Pico del Teide (3.718 m). Ascenso al refugio Altavista (3.260 m). Parque Nacional de las Cañadas del Teide.**

Distancia 7 km. Desnivel + 950. Desnivel – 20 m.

Día 6. **Pico del Teide (3.718 m) y descenso. Parque Nacional de las Cañadas del Teide.**

Distancia 13 km. Desnivel + 460. Desnivel – 1.370 m.

Día 7. **Taganana -Afur- Playa de Tamadite-Taganana. Parque Rural de Anaga.**

Distancia 14 km. Desnivel + 850. Desnivel - 850 m

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

## 4.2 Programa detallado

---

Día 1. Vuelo a **Tenerife**. Traslado a nuestro alojamiento. Explicación de los itinerarios, dudas etc.

Día 2. **La Tabaida- El Barranco de Masca-Playa de Masca-Acantilado de los Gigantes-Los Gigantes. Macizo de Teno.**

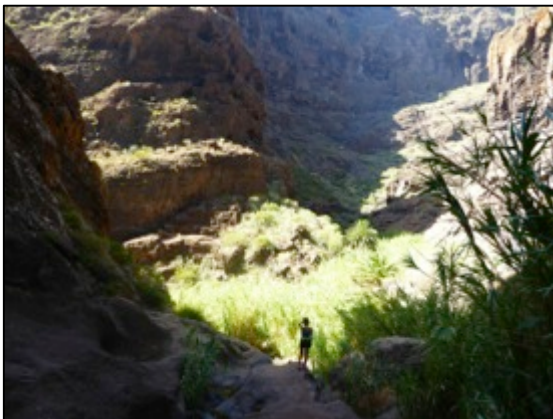
Se trata de uno de los recorridos más famosos de la isla **Tenerife**.

Se parte del mirador de Tabaida al que se llega por una de las carreteras de montaña más bonitas de la isla ya que a vista de pájaro recorre la cabecera de profundas gargantas con la isla de **la Gomera** y **la Palma** como telón de fondo. Recorreremos parte del cordal que segmenta la parte occidental de **Tenerife** y en concreto el paraje natural de **Teno**. Alcanzaremos el mirador de la **Cruz de Hilda** para descender hacia **Masca**, pequeña aldea a 620 m de altura.

Desde aquí los primeros metros de sendero son los que presentan mayor desnivel y más adelante seguiremos perdiendo metros, pero de manera más suave. La geología que podremos observar es soberbia, con **formaciones volcánicas** variadas que la fuerte erosión del agua ha dejado al descubierto.

La llegada a la **playa de Masca**, recompensará el esfuerzo realizado hasta ahora ya que en ella podremos darnos un baño mientras esperamos el barco que nos conducirá al Puerto de los Gigantes.

Distancia 9 km. Desnivel + 100. Desnivel - 950 m





### Día 3. De los Silos a Erjos. Parque Rural de Teno.

Hoy será un día de contrastes. De la costa norte partiendo de **Silos**, recorreremos plantaciones de plataneras que súbitamente desaparecerán por lo abrupto del terreno dando paso a una cubierta vegetal que irá ganando frondosidad, a medida que se gana altura hasta adentrarnos en un bosque de **laurisilva** húmedo, producto de las nieblas que en cotas de entre 600 y 900 metros duermen por estas latitudes.

Alcanzaremos la cima de **Las Almejeras** (774 m), bordearemos el **Monte del Agua**, nos avituallaremos en el pueblo de **Erjos** y descenderemos al punto de partida por un bonito barranco rodeado de abruptas paredes volcánicas.

Distancia 17 km. Desnivel + 1200. Desnivel – 1.200 m



### Día 4. De Vilaflor al Guajara (2.718 m). Parque Nacional de las Cañadas del Teide.

Itinerario ambicioso que parte de **Vilaflor** y asciende al **Guajara**, localizado en el borde de la vertiente sur de la caldera del **Teide**. Itinerario de ida y vuelta por el mismo camino por lo que no será necesario alcanzar la cumbre para los que así lo deseen.

Distancia 7 km. Desnivel + 1.500. Desnivel – 1.500 m.

### Día 5. Pico del Teide (3.718 m). Ascenso al refugio Altavista (3.260 m). Parque Nacional de las Cañadas del Teide.

Da igual qué carretera usemos para alcanzar la cima del **Teide**. Desde **Santiago del Teide**, **La Orotava** o desde **San Cristóbal de La Laguna** el ascenso obligará a realizar varias paradas y fotografiar el paisaje del **Parque Nacional de las Cañadas del Teide**.

La primera jornada la dedicaremos a alcanzar el refugio **Altavista** donde pasaremos la noche. Partiremos de la cota 2.350 por una pista que nos conducirá a la **Montaña Blanca**, formada por

pedra pómez, para ya desde aquí ganar mayor pendiente hasta el refugio. Tendremos tiempo para descansar y disfrutar del atardecer.

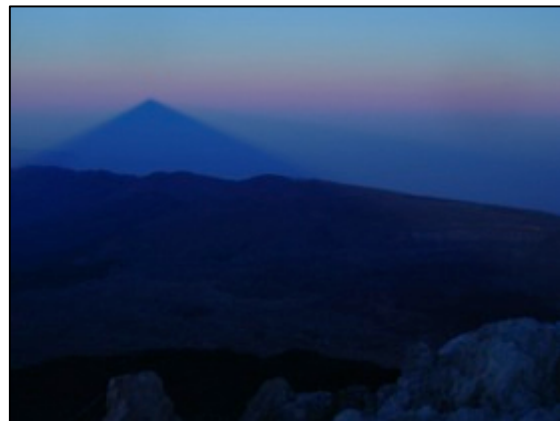
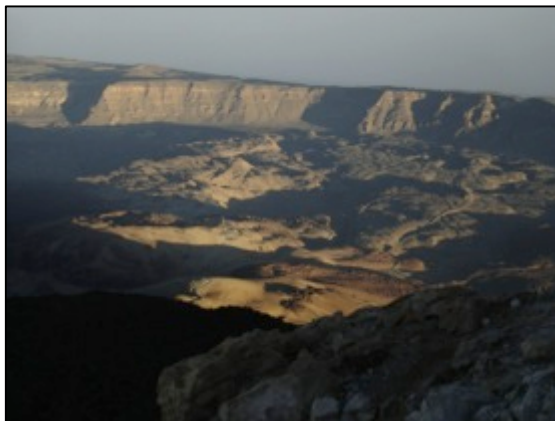
Distancia 7 km. Desnivel + 950. Desnivel – 20 m.

**Día 6. Pico del Teide (3.718 m) y descenso. Parque Nacional de las Cañadas del Teide.**

Muy pronto y tras el desayuno, partiremos aún de noche con los frontales y con mucha energía hacia la cumbre. Nos separan 460 metros a la cima, desnivel que se puede afrontar de forma cómoda.

Una vez en la cumbre bello amanecer con un amplio espectro de colores que acompañan a la salida del sol. Las vistas no solo de **Tenerife** sino de buena parte de las otras islas del archipiélago darán el broche final a la conquista del **Teide**.

Distancia 13 km. Desnivel + 460. Desnivel – 1.370 m.



**Día 7. Taganana -Afur- Playa de Tamadite-Taganana. Parque Rural de Anaga.**

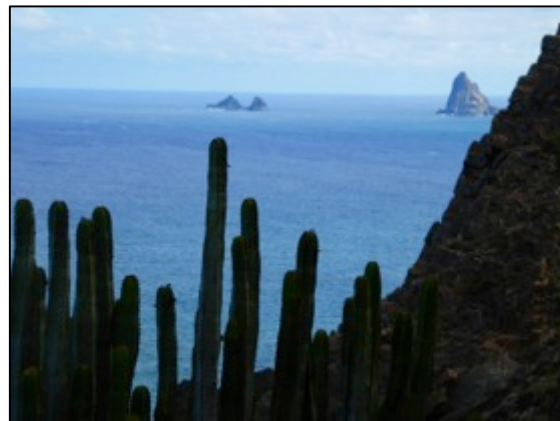
En el extremo oriental de **Tenerife** se encuentra uno de los rincones más abruptos de la isla. Nos referimos al **Parque Natural de Anaga** que, al igual que el resto de la isla, presenta una vertiente norte frondosa producto del choque de los vientos **Alisios** cargados de humedad y una vertiente sur más árida pero de enorme riqueza vegetal. La carretera de acceso a **Anaga** desde **San Cristóbal de La Laguna** nos mostrará a lo largo de su trazado ambas vertientes pasando, en cortas distancias, por bosques húmedos con persistentes nieblas a zonas soleadas al sur.

Llegaremos a **Taganana** tras un largo descenso por una sinuosa carretera. **Taganana** es una pequeña población con bonitas casas blancas rodeadas de cultivos y palmerales. Muy cerca se encuentra la **Playa de San Roque** que una vez finalizada la excursión será un buen lugar para degustar un pescado fresco mientras los trenes de olas del océano chocan contra la abrupta costa norte tinerfeña.

Desde **Taganana** (160 m) iniciaremos la primera ascensión para alcanzar el collado de la Cumbrecilla (607 m) con buenas vistas sobre el **Roque de Taborno**. Desde aquí descenso continuo a **Las Casas de Afur** y luego por el barranco homónimo, alcanzaremos la **Playa de Tamadite**, que sólo se llega a pie o por mar, y donde haremos un alto en el camino, nos sentaremos en una roca de la playa y veremos la batida de las olas.

Desde aquí nos queda la última parte que nos conduce de nuevo a **Taganana** a través de un camino suave paralelo al mar y con amplias vistas de la costa noroccidental de la isla, ¡uno de los tramos que más nos gusta! Cruzaremos antiguos viñedos, bodegas y lagares donde se elaboraba un sabroso vino.

Distancia 14 km. Desnivel + 850. Desnivel - 850 m



Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

## 5 Más información

---

Precio. 890 euros.

### 5.1 Incluye

---

- 6 noches en hotel/apartamento en habitación doble (en función de la fecha de confirmación del viaje). Posibilidad de habitación individual (consultar).
- 1 noche en el refugio Alta de Altavista.
- Traslados: transporte privado. Barco de regreso desde la Playa de Masca a los Gigantes.
- Servicio de guía de montaña.
- Seguro de accidentes.
- Gestión del viaje.



## 5.2 No incluye

---

- Billete de avión. Muntania se lo puede gestionar (coste de 20 euros).
- Manutención (siempre se podrá optar por cenar en algún restaurante en la zona o en el caso de pernoctar en apartamentos preparar la cena en la cocina).
- Cualquier actividad adicional no incluida en el programa.

## 5.3 Material necesario

---

- Mochila (entre 20-30 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña según el trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa). Primaloft o plumas ligero.
  - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Frontal para la ascensión al Teide.

## 5.4 Observaciones

---

### **Flexibilidad de fechas**

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

### **Hora y lugar de encuentro**

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

### **Billete de avión en caso de ser necesario**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar maleta en bodega. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio

más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que realicemos la compra.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino, pueda desde el primer día realizar las excursiones (a la espera que llegue su equipaje).

### **Seguro de la actividad**

La actividad **tiene incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, le recomendamos un **seguro de viaje** y si además contrata “**con cancelación**” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el **seguro de viaje** por el periodo de tiempo que dura la actividad o el **seguro anual** (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

**Con cancelación**, si usted o un familiar tiene algún percance antes o durante la actividad, tendrá derecho a la devolución del importe pagado (o una parte si ya está en el periodo de tiempo que se desarrolla la actividad) tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado.

El **Seguro de viaje** lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El **seguro de viaje con cancelación** que gestionamos permite una devolución de hasta **900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero** . Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

## **5.5 Enlaces de interés**

---

- <http://www.holaislascanarias.com>
- <http://www.webtenerife.com/que-hacer/naturaleza/senderismo/senderos/>
- <http://www.todotenerife.es/es/article/show/5049/0-red-de-senderos>

## **5.6 Puntos fuertes**

---

- Alcanzar la cima más alta de España, nos referimos al Teide.
- Espectaculares paisajes volcánicos y bosques de Laurisilva.
- Gran variedad paisajística.

- Buen clima.
- Buena gastronomía.

## 6 Otros viajes similares

---

- La isla de la Palma, paraíso del senderismo
- Senderismo suave en La Gomera y Tenerife. Islas Canarias
- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía

## 7 Contacto

---

**Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608**

+34 629 379 894 info@muntania.com [www.muntania.com](http://www.muntania.com)

C/ Las Cruces nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).