



SENDERISMO SUAVE EN LA GOMERA Y TENERIFE

Islas Canarias-2020



ÍNDICE

1	Presentación.....	1
2	Datos básicos.....	2
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	El destino.....	2
4	Programa.....	3
4.1	Programa resumen.....	3
4.2	Programa detallado.....	4
5	Más información.....	8
5.1	Incluye.....	8
5.2	No incluye.....	9
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones.....	9
5.4	Observaciones.....	9
5.5	Tipo de seguro que se incluye en la actividad.....	11
5.6	Enlaces de interés.....	12
5.7	Puntos fuertes.....	12
6	Otros viajes similares.....	12
7	Contacto.....	12

1 Presentación

Muntania Outdoors te propone descubrir los rincones más emblemáticos de la isla de **La Gomera** y 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.

El punto de entrada y partida será **Tenerife** y el traslado a la **Gomera** lo realizaremos en un ferri que en 45 minutos unirá ambas islas.

Las dos primeras jornadas de senderismo las pasaremos en **La Gomera** visitando el **Parque Nacional de Garajonay**. Posteriormente, ya en **Tenerife**, visitaremos el **Parque Nacional de las Cañadas del Teide** y otros parajes en las montañas de **Anaga** y **Teno**.

2 Datos básicos

Destino: La Gomera y Tenerife, Islas Canarias (España).

Actividad: Senderismo.

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

Duración: 8 días.

Época: Todo el año.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

	Desnivel + acumulado	Condición física
*	hasta 700 m	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1500 m	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 500 y 700 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 3 y 5 horas incluyendo paradas.

3 El destino

La **Gomera** apodada como la **Isla Colombina** fue la última parada de **Cristóbal Colón** antes de iniciar en 1492 su viaje hacia el continente americano. **Reserva Mundial de la Biosfera**, alberga el **Parque Nacional de Garajonay**, hogar del bosque ancestral de **laurisilva**. El **silbo gomero** es un peculiar lenguaje basado en sonidos inventados que fue y sigue siendo utilizado por algunos habitantes de la isla para comunicarse de una forma rápida y menos tecnológica que la actual. ¿El motivo? la obligada por la orografía de la isla.

La **Gomera** presenta un relieve complejo, abrupto. Crestas, salientes rocosos como **Roque de Agando**, gargantas y costas abruptas marcan la complejidad que llevó a sus moradores a habitar lugares menos dramáticos y más funcionales para la vida cotidiana. Así pudieron desarrollar pequeños cultivos que permitieran su subsistencia.

San Sebastián de la Gomera es la capital de la isla. Punto de llegada de los ferris disfruta de un ambiente tranquilo propicio para recorrer sus antiguas calles y visitar algunos monumentos como la **fortificación Torre**

del Conde y la iglesia de Asunción. Nada mejor que despedir la jornada en alguno de sus típicos restaurantes degustando un pescado fresco acompañado de papas arrugadas con mojo.

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.

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. Traslado a los Cristianos para viajar en ferri a San Sebastián de **La Gomera**. Excursión **Alojera-Valle Gran Rey**.

Distancia 16 km. Desnivel + 800 m Desnivel – 900 m Tiempo estimado 5-6 horas

Día 3. **Parque Nacional de Garajonay. Alto del Contadero-El Cedro-Hermigua**.

Distancia 8 km. Desnivel + 50. Desnivel – 1.000 m Tiempo estimado 4-5 horas

Día 4. **El Barranco de Masca-Playa de Masca-Acantilado de los Gigantes-Los Gigantes. Macizo de Teno**.

Distancia 4,2 km. Desnivel + 20. Desnivel - 640 m. Tiempo estimado 3-4 horas

Día 5. **El Palmar-Erjos- Los Silos. Parque Rural de Teno**.

Distancia 13 km. Desnivel + 500. Desnivel – 800 m. Tiempo estimado 5-6 horas

Existe la opción de finalizar la jornada en **Erjos** y ahorrarnos 700 metros de descenso, aunque la belleza del recorrido anima a completar la jornada.

Día 6. **Parque Nacional de las Cañadas del Teide**. Circular de la **Montaña de Guajara** (2.718 m).

Distancia 9 km. Desnivel + 650. Desnivel – 650 m. Tiempo estimado 4-5 horas

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

Distancia 9 km. Desnivel + 350. Desnivel - 350 m Tiempo estimado 3-4 horas

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. Traslado a los Cristianos para viajar en ferri a San Sebastián de **La Gomera**. Excursión **Alojera-Valle Gran Rey**.

Tras zarpar de **Tenerife** y disfrutar de unas magníficas vistas del **Teide** desde el océano, alcanzaremos la **Gomera**, isla que nos acogerá durante dos jornadas.

El recorrido que haremos sigue un cordal que ha vista de pájaro nos regala bellos paisajes sobre el océano a una altura considerable y las vistas de la isla de **La Palma** y de **El Hierro**. **La Mérica** (857 m) será el punto culminante para descender hacia el sur, primero por terreno suave y luego más abrupto hasta alcanzar **Valle Gran Rey**, pequeña población que se encuentra rodeada de enormes acantilados y de un gran palmeral.

Almorzaremos pescado fresco en alguna taberna de la zona y posteriormente, ya en vehículo, visitaremos la parte oeste y norte de la isla realizando algunas paradas de interés.

Distancia 16 km. Desnivel + 800 m Desnivel – 900 m Tiempo estimado 5-6 horas



Día 3. **Parque Nacional de Garajonay. Alto del Contadero-El Cedro-Hermigua.**

Visita obligada a este Parque Nacional que esconde uno de los bosques de **Laurisilva** mejor conservado del mundo. Los vientos alisios dominantes en las islas, conducen masas de aire húmedas contra las laderas de esta abrupta isla impregnando a las mismas de un elevado grado de humedad permitiendo así el desarrollo de numerosas especies vegetales.

De camino al punto de inicio de la ruta disfrutaremos de una carretera con buenas vistas y del famoso **Roque de Agando**, enorme montaña rocosa que sobresale sobre el cordal de mayor altitud de la isla.

Partiendo de el **Contadero** emprendemos camino por el bosque de **Laurisilva** siempre en sentido descendente. Los helechos, la gran variedad de especies de árboles y el musgo que tapiza los troncos del bosque son de enorme belleza. Cruzaremos la ermita de Nta. Sra de Lourdes y alcanzaremos el paraje de el Cedro donde haremos parada para disfrutar del entorno. Desde aquí, un abrupto escalón geográfico nos separa del fondo del valle. Vistas sobre el barranco de Cedro, la cascada del Chorro y del Teide en la isla vecina. Llegando al final del itinerario cruzaremos terreno agrícola con plataneras, vides y flores multicolores.

Distancia 8 km. Desnivel + 50. Desnivel – 1.000 m Tiempo estimado 4-5 horas.



Día 4. 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**.

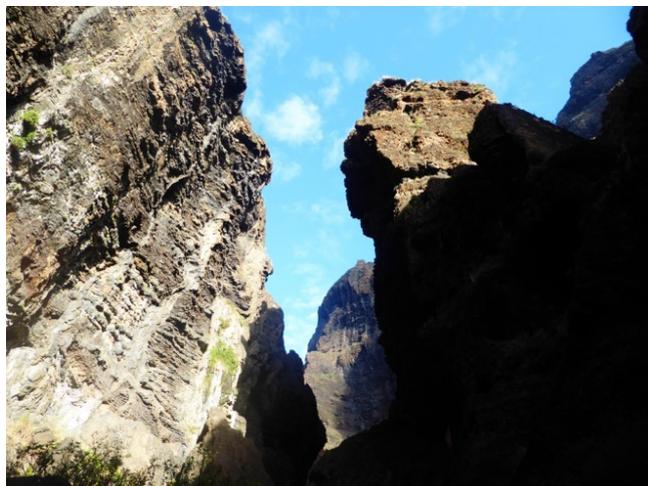
Se parte de **Masca**, pequeña aldea a 620 m al que se llega por una de las carreteras de montaña más bonitas de la isla ya que a vista de pájaro recorre la cabecera de profundas gargantas con la isla de **la Gomera** y **la Palma** como telón de fondo.

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 4,2 km. Desnivel + 20. Desnivel - 640 m. Tiempo estimado 3-4 horas

No pierdas la oportunidad de visitar Eslovenia, en un viaje activo, cargado de naturaleza e historia.



Día 5. El Palmar-Erjos- Los Silos. Parque Rural de Teno.

Hoy será un día de contrastes. De la costa norte partiendo de **El Palmar**, 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 13 km. Desnivel + 500. Desnivel – 800 m. Tiempo estimado 5-6 horas

Existe la opción de finalizar la jornada en **Erjos** y ahorrarnos 700 metros de descenso, aunque la belleza del recorrido anima a completar la jornada.

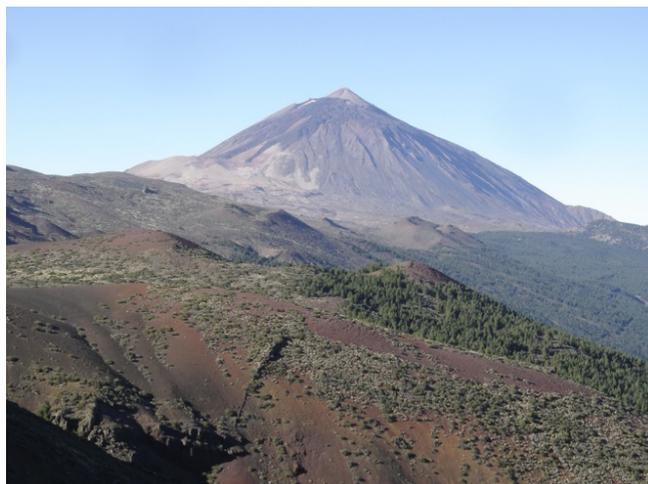


Día 6. **Parque Nacional de las Cañadas del Teide**. Circular de la **Montaña de Guajara** (2.718 m).

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**.

Escogemos la **Montaña de Guajara** porque es una estupenda atalaya para observar toda la **caldera del Teide** y de otras islas del archipiélago como **Gran Canaria**, **El Hierro**, **La Gomera** y **La Palma**. Además, en sus laderas encontramos **tajinastes** que al principio del verano presentan sus mejores galas. Partiendo del Parador Nacional y en sentido de las agujas del reloj alcanzaremos la **Degollada de Guajara** (2.385 m) y luego por su vertiente este alcanzaremos la cima.

Distancia 9 km. Desnivel + 650. Desnivel – 650 m. Tiempo estimado 4-5 horas



Las peculiaridades climáticas de las **Islas Canarias** y en concreto del **Parque Nacional de las Cañadas del Teide** hace que aunque el clima es en general seco, en altura podemos sufrir los rigores del frío, del viento y de la presencia de las nubes. No obstante, en función de las condiciones meteorológicas optaremos por realizar un itinerario u otro.

Día 7. **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.

Desde **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 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.

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.

Distancia 9 km. Desnivel + 350. Desnivel - 350 m Tiempo estimado 3-4 horas

No pierdas la oportunidad de visitar Eslovenia, en un viaje activo, cargado de naturaleza e historia.



Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

5 Más información

Precio. 946 euros.

5.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 6 noches de alojamiento en hotel en habitación doble con desayuno. Consultar suplemento individual.
- Traslados: transporte privado y ferri ida y vuelta Tenerife-La Gomera.
- Seguro de accidentes y rescate.
- 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 y ropa necesaria para las excursiones

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
 - Chaqueta 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.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).
- Frontal para la ascensión al Teide.

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel. El día o días de cambio de alojamiento, el equipaje permanecerá en el vehículo mientras realiza la excursión y/o visitas o se recogerá en el alojamiento tras finalizar la excursión.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 14 a 7 días 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 facilitará 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**. También nos tiene que indicar **si quiere facturar maleta en la bodega del avión** para añadirlo a su billete. Recordarle que **los bastones de trekking no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta**. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. 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.

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

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio **no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo** (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Mochila durante las excursiones

Menos el ascenso al Teide, se hacen excursiones de un día de duración por lo que con una mochila de 25 litros con lo imprescindible para la jornada será suficiente. Para la ascensión al Teide hay que llevar algo de ropa de abrigo y saco sábana (no saco) para pasar la noche. Si quiere únicamente llevar una mochila para todo el viaje con una de 30-35 litros sería suficiente. Le daremos indicaciones para que su mochila pese lo menos posible.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que este interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

El orden de los itinerarios se puede alterar respecto al programa previo por un tema de disponibilidad hotelera a la hora de confirmarse el viaje.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

5.5 Tipo de seguro que se incluye en la actividad

Seguro de accidentes y rescate incluido (no es un seguro de viaje) y **seguro de viaje** (también de accidentes y rescate pero mejor cobertura) **no incluido**.

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes**, pero sin ninguna duda, **si usted hace montaña de forma regular y además viaja, le recomendamos un seguro de viaje** que además le **cubre muchas actividades deportivas** 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).

Otros seguros con **Intermundial**. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite** (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguro para ver coberturas).

Más información en <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

** Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA J-2421 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h +34 93 366 95 81 (es el número de contacto de la empresa aseguradora AXA).

*** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

**** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier

caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

5.6 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>
- <http://www.lagomera.travel/islas-canarias/la-gomera/es/explorar/senderismo-en-la-gomera/>

5.7 Puntos fuertes

- 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
- Ascensión al Teide. Tenerife, Islas Canaria
- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía
- Senderismo en el Pinsapar. Parque Natural de Grazalema. Andalucía

7 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

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