LA ISLA DE LA PALMA

PARAÍSO DEL SENDERISMO-2020

muntania

Tu agencia de viajes

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

ÍNDICE

1 Presentación 1
2 Datos básicos 2
2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje 2
3 Programa 2
3.1 Programa resumen 2
3.2 Programa detallado 3
4 Más información 7
4.1 Incluye 7
4.2 No incluye 7
4.3 Material y ropa necesaria para las excursiones 7
4.4 Observaciones 8
4.5 Tipo de seguro que se incluye en la actividad 9
4.6 Enlaces de interés 10
4.7 Puntos fuertes 10
5 Otros viajes similares 10
6 Contacto 10

1 Presentación

Muntania te propone descubrir los rincones más emblemáticos de la isla de **La Palma**. Durante ocho días recorreremos la extensa red de senderos de la isla más abrupta de Las Canarias para conocer todos sus secretos. Caminaremos por laderas y barrancos del interior del **Parque Nacional de la Caldera de Taburiente**. En el **Parque Natural de Cumbre Vieja** atravesaremos cráteres volcánicos y observaremos sus espectaculares formaciones y las salinas de **Fuencaliente**. Visitaremos una de las mejores muestras de laurisilva de **Canarias** en el **Parque Natural de Las Nieves** y esperaremos deleitarnos en el **Pico de la Cruz** con mar de nubes al atardecer.

El clima suave de estas latitudes, la "eterna primavera", y el ambiente amable y tranquilo de nuestro alojamiento, no desentonaran con este paraíso. Cada día nos acercaremos, en transporte privado, a un enclave distinto de la isla, para disfrutar de sus paisajes, de sus pueblos, de sus gentes... y de su gastronomía. Y es que si uno quiere caminar tiene que comer, y en las Islas Canarias, eso es todo un placer; papas arrugadas, mojos, pescados, dulces... y ¿cómo no? el "**barraquito**".

CICMA: 2608
+34 629 379 894
www.muntania.com
info@muntania.com

2 Datos básicos

Destino: La Palma (España)
Actividad: Senderismo
Nivel: NF*/** NT **
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 700 y 1.250 metros diarios a ritmo tranquilo con una duración entre 5 y 7 horas incluyendo paradas.

3 Programa

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

3.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a Santa Cruz de la Palma. Recepción de los participantes y traslado a nuestro alojamiento.

Día 2. Nacientes de los ríos Marcos y Cordero.

Distancia 17 km. Desnivel + 900 m Desnivel – 1.200 m Duración 7 h

Otra opción más cómoda es realizarlo en sentido inverso pudiendo coger un taxi 4x4 hasta **Casas del Monte** y realizar todo el recorrido en sentido descendente.

Distancia 10 km. Desnivel + 136 m Desnivel – 1.000 m Duración 5 h

Día 3. El camino Costero GR-130. Desde Barlovento a Tablado. Reserva Natural Especial de Guelguén.

Distancia 16 km. Desnivel + 900 m. Desnivel – 1200 m. Duración 7:30 h

Podremos acortar la excursión saliendo por el pueblo de **Franceses** disminuyendo la dureza de la jornada.

Distancia 11 km. Desnivel + 550 m. Desnivel – 650 m. Duración 6:00 h

Por la tarde, para los que así lo deseen, podremos visitar las **piscinas naturales "La Fajana"** donde nos daremos un buen chapuzón y tomaremos un aperitivo en los restaurantes cercanos.

Día 4. Cresta de la Caldera de Taburiente.

Distancia 10 km. Desnivel + 466 m. Desnivel - 964m. Duración 5:30 h

Día 5. Parque Nacional de la Caldera de Taburiente. Barranco de las Angustias. Cascada de Colores.

Distancia 16 km. Desnivel + 100. Desnivel - 900 m. Duración 6 h.

Finalizaremos el día visitando la playa de **Charco Verde,** cerca de **Puerto de Naos.**

Día 6. La Ruta de los Volcanes. Parque Natural de Cumbre Vieja.

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m.

Tenemos la opción de en vez de realizar un recorrido ida y vuelta por el mismo itinerario continuar hasta alcanzar **Fuencaliente** realizando un recorrido lineal en un solo sentido.

Distancia 17 km. Desnivel + 600 m. Desnivel – 1.200 m. Duración 6 h

Día 7. Monumento Natural de los Volcanes de Teneguía. Volcán San Antonio, Volcán Teneguía y Salinas de Fuencaliente.

Distancia 7 km Desnivel +40 m, Desnivel - 638 m. Duración 2:30 h

Día 8. Viaje de vuelta.

3.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a Santa Cruz de la Palma. Recepción de los participantes y traslado a nuestro alojamiento.

Día 2. Nacientes de los ríos Marcos y Cordero.

Considerada como una de las de senderismo más concurrida de la isla, este bonito itinerario permite atravesar (sin los)13 túneles de agua y descender al corazón de esta resera de la biosfiera conocida como **Nacientes de los ríos Marcos y Cordero**. Su espectacular paisaje y la presencia y el sonido del agua. permite pasar una maravillosa y espectacular jornada en la naturaleza.

La excursión de hoy se desarrolla en la zona más húmeda de la isla, la **Reserva de Tilos** donde disfrutaremos de la **laurisilva** palmera (bosque relicto de la época Terciaria).

Tras varios kilómetros de continuo ascenso por bosques frondosos llegaremos a los nacientes.

Desde allí cruzaremos hermosos barrancos en un espectacular camino con un perfil más cómodo que en alguno de sus tramos está excavado en la roca mediante túneles (13 túneles, se necesita frontal) . Alcanzaremos la Casa del Monte donde iniciaremos la

bajada hasta el municipio de Las Lomadas donde ya en taxi alcanzaremos el punto de partida donde iniciamos el camino.

Distancia 17 km. Desnivel + 900 m Desnivel – 1.200 m Duración 7 h

Otra opción más cómoda es realizarlo en sentido inverso pudiendo coger un taxi 4x4 hasta Casas del Monte y realizar todo el recorrido en sentido descendente.

Distancia 10 km. Desnivel + 136 m Desnivel – 1.000 m Duración 5 h

Día 3. El camino Costero GR-130. Desde Barlovento a Tablado. Reserva Natural Especial de Guelguén.

Este itinerario en la abrupta costa norte de la Palma sin lugar a dudas nos encantará. Cruzaremos varios barrancos, pasaremos por el **bosque de Dragos** de la Tosca y por el caserío de Gallegos. El mar estará presente disfrutando de sus vistas desde los acantilados del norte.

Distancia 16 km. Desnivel + 900 m. Desnivel – 1200 m. Duración 7:30 h

Podremos acortar la excursión saliendo por el pueblo de Franceses disminuyendo la dureza de la jornada.

Distancia 11 km. Desnivel + 550 m. Desnivel – 650 m. Duración 6:00 h

Por la tarde, para los que así lo deseen, podremos visitar las piscinas naturales “La Fajana” donde nos daremos un buen chapuzón y tomaremos un aperitivo en los restaurantes cercanos.

Día 4. Cresta de la Caldera de Taburiente.

Sin duda, después de visitar la isla uno de los recuerdos que perdurará será las vistas de la **Caldera de Taburiente** y el mar de nubes que se suele formar creando un magnífico paisaje difícil de describir. Aprovechando la carretera que sube al **Roque de los Muchachos** (2.421 m) que es la máxima altura de la isla, recorreremos la cresta de la caldera hasta el **Pico de la Cruz** (2.353 m) siguiendo el GR-131. A vista de pájaro observaremos el mágico atardecer.

Distancia 10 km. Desnivel + 466 m. Desnivel - 964m. Duración 5:30 h

Día 5. Parque Nacional de la Caldera de Taburiente. Barranco de las Angustias. Cascada de Colores.

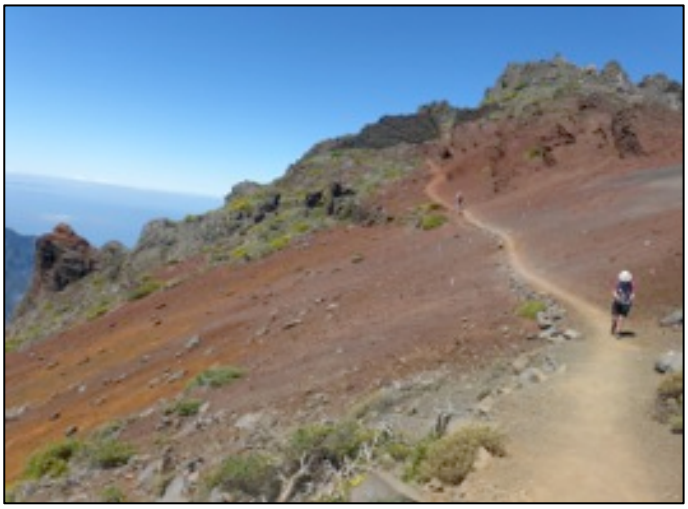
Recorreremos el interior de la caldera a través de espectaculares caminos rodeados de abruptas laderas y profundos barrancos. Para ello ascenderemos hasta los **Brecitos** en vehículos 4x4 y desde aquí iniciaremos un largo descenso hacia el interior de la caldera. Para finalizar abandonaremos este paraje por el **Barranco de las Angustias** disfrutando de las aguas que descienden hacia el atlántico. Visita a la cascada de colores.

Distancia 16 km. Desnivel + 100. Desnivel - 900 m. Duración 6 h.

Finalizaremos el día visitando la playa de Charco Verde, cerca de Puerto de Naos.

Día 6. La Ruta de los Volcanes. Parque Natural de Cumbre Vieja.

Saliendo del **Refugio del Pilar** recorreremos la espina dorsal de la isla atravesando cráteres volcánicos y disfrutando del bello bosque de Pino Canario. Espectaculares vistas hacia ambos lados de la isla.



Pasaremos cerca de pequeños volcanes históricos como el **Brigoyo** (1807 m), el cráter del **Hoyo Negro**, **Nambroque** (1922 m), **Cráter del Duraznero** y las **Deseadas (**1931 m). Desde este último veremos el resto de volcanes que descienden hacia el Sur, como la Montaña negra, montaña de cabrito,los Faros (1607 m)...

Distancia 12 km. Desnivel + 600 m. Desnivel - 600 m.

Tenemos la opción de en vez de realizar un recorrido ida y vuelta por el mismo itinerario continuar hasta alcanzar Fuencaliente realizando un recorrido lineal en un solo sentido.Distancia 17 km. Desnivel + 600 m. Desnivel – 1.200 m. Duración 6 h

Día 7. Monumento Natural de los Volcanes de Teneguía. Volcán San Antonio, Volcán Teneguía y Salinas de Fuencaliente.

En 1971 en la parte sur de la isla se produjo un episodio volcánico que dio lugar a este volcán y que demuestra que la actividad volcánica sigue activa tanto en esta zona de la isla cómo en el resto del archipiélago. Visitaremos el volcán **San Antonio** y el **Teneguía**. Este será un día para dejarse sorprender por la geología de la zona, observar las espectaculares formaciones volcánicas y las famosas salinas de **Fuencaliente**.

Finalizaremos la jornada disfrutando de un plácido baño en el mar en la **Punta de Fuencaliente** y degustando una buena comida en un restaurante local de la zona.

Distancia 7 km Desnivel +40 m, Desnivel - 638 m. Duración 2:30 h

Día 8. Viaje de vuelta.

4 Más información

Precio. 850 euros.

4.1 Incluye

- Guía de montaña durante todo el viaje.
- 7 noches en hotel/apartamento (en función de la fecha de confirmación del viaje). Posibilidad de habitación individual (consultar).
- Transporte privado.
- Taxis necesarios (algunos 4x4) en algunos recorridos bien para iniciar el recorrido o como traslado al final de la excursión.
- Seguro de accidentes.
- Gestión del viaje.

4.2 No incluye

- Billete de avión. (Posibilidad de gestionarlo a través de Muntania)
- Manutención (siempre se podrá optar por cenar en restaurante o en el caso de pernoctar en apartamentos preparar la cena en la cocina).
- Cualquier actividad adicional.

4.3 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.

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.

4.4 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.

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.

4.5 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.

4.6 Enlaces de interés

- http://www.senderosdelapalma.es
- www.visitlapalma.es

4.7 Puntos fuertes

- Grupo reducido (de 4 a 8 personas).
- Espectaculares paisajes volcánicos.
- Gran variedad paisajística.
- Buen clima.
- Buena gastronomía.

5 Otros viajes similares

- Ascensión al Teide. Tenerife, Islas Canarias
- Senderismo suave en La Gomera y Tenerife. Islas Canarias
- Senderismo en el Mediterráneo. Andalucía. Cabo de Gata y la Axarquía
- Senderismo en los Picos de Europa. Recorridos a tu alcance
- Senderismo en el P.Nat. de la Sierra de Guara y Prepirineo de Huesca. Alquezar, Rodellar y los Mallos de Riglos
- Senderismo en el Pinsapar. Paque Natural de Grazalema. Andalucía

6 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).