



# ASCENSIÓN AL TEIDE

**Tenerife, Islas Canarias**

**muntania**  
Tu agencia de viajes

## 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.....	3
5	Más información .....	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye.....	7
5.3	Material y ropa necesaria para las excursiones .....	7
5.4	Observaciones .....	8
5.5	Enlaces de interés.....	10
5.6	Puntos fuertes .....	10
6	Otros viajes similares.....	10
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 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.

### 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 El 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 todas 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. **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 17 km. Desnivel + 1.200. Desnivel - 1.200 m.

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

Distancia 17 km. Desnivel + 1.300. Desnivel - 1.300 m.

Día 6. **Anaga. Chamorga- Cruz del Draguillo- Tafada- Roque Bermejo- Chamorga.**

Distancia 10.5 km. Desnivel + 760. Desnivel - 760 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 18 km. Desnivel + 1.100. Desnivel – 1.100 m.

**Día 5. Pico del Teide (3.718 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**.

Dándonos un buen madrugón, comenzaremos a andar con las primeras luces del día, atravesando lugares más bien propios del Planeta Marte, como La Rajada, La montaña Blanca... lugar donde empieza el sendero que se asciende cómodamente en zetas. Pasaremos por su refugio Altavista y podremos disfrutar de las vistas tranquilamente.

Un último empujón nos dejará en la llegada del teleférico y en solo 150 metros más, alcanzar la cumbre más alta de España. Todavía humeante y con olores a azufre, gozaremos de unas vistas de La Gomera, Gran Canaria, La Palma...

El descenso lo realizaremos por el mismo itinerario de ascenso.

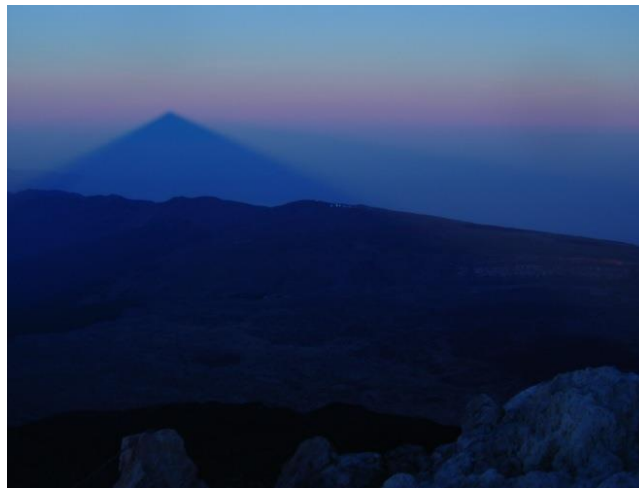
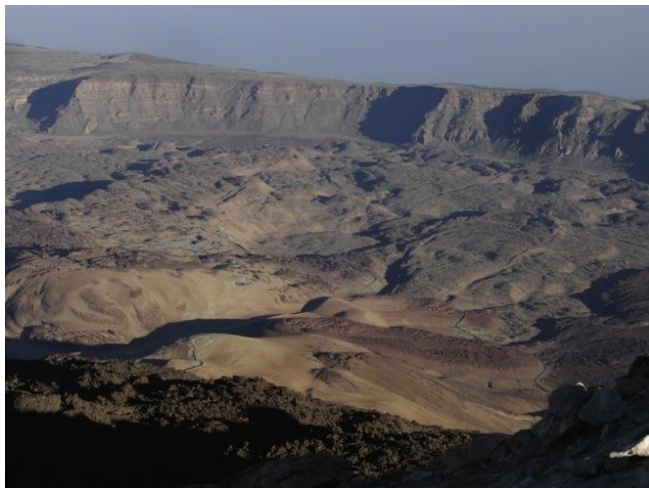
Distancia 17 km. Desnivel + 1300. Desnivel – 1300 m.

**Día 6. Anaga. Chamorga- Cruz del Draguillo- Tafada- Roque Bermejo- Chamorga.**

Estamos al nordeste del Parque Rural de Anaga en Chamorga, principal localidad de La Punta de Anaga. Realizaremos una ruta circular que desciende hasta el nivel del mar por unos bonitos acantilados hasta Roque Bermejo, un poblado de ambiente pesquero, con ermita y un embarcadero.

La vuelta la realizaremos por el valle de Chamorga, donde casi todo el año lleva caudal. Un lugar para disfrutar de muchos endemismos insulares y una variedad natural admirable.

Distancia 10.5 km. Desnivel + 760. Desnivel – 760 m. Alojamiento en la Laguna o alrededores.



Día 7. Taganana -Afur- Playa de Tamadiste-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 con 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 Tamasdite, 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

Alojamiento en la Laguna o alrededores.

Día 8. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

## 5 Más información

Precio.

- Si el grupo alcanza los 5-8 participantes, € por persona
- Si el grupo alcanza los 4 participantes, € por persona.

### 5.1 Incluye

- 7 noches en hotel/apartamento en habitación doble. Posibilidad de habitación individual (consultar precios y disponibilidad). \*
- Traslados: transporte privado y 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 25 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 7 a 5 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**

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete 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.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in 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 con la compañía

aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

### **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 esté 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.

### **Seguro de accidentes/viaje**

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia y Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

#### Seguro de accidentes y rescate incluido

\* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº PÓLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

\*\* 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.

\*\*\*\* El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en actividades de ámbito nacional y hasta 12.000 euros en el extranjero, siendo el pago contra reembolso.

#### **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.

### **5.5 Enlaces de interés**

- [Hola Islas Canarias](#)
- [Senderos de Tenerife](#)

### **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 Hierro. Islas Canarias
- Senderismo en Fuerteventura y Lanzarote. Canarias
- Senderismo en Gran Canaria. Reserva Mundial de la Biosfera

## 7 Contacto

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

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

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