

# ASCENSIÓN AL TEIDE



## Tenerife y la Gomera. Islas Canarias-2017



## Contenido

1	Presentación .....	2
2	Destino.....	2
3	Datos básicos .....	3
4	Programa .....	4
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.....	9
5.6	Puntos fuertes .....	10
6	Contacto .....	10

## 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 ascenderemos al **Teide**. Para finalizar, recorreremos otras sendas por las montañas de **Anaga** y **Teno**.

## 2 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 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.

### 3 Datos básicos

---

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

Actividad: Senderismo.

Nivel: \*\*/\*\*.

Duración: 8 días.

Época: Todo el año.

Grupo mínimo-máximo: 4-8 personas.

## 4 Programa

---

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



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



#### Día 4. **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 5. 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 6. 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 piedra pómez, para ya desde aquí ganar mayor pendiente hasta el refugio. Tendremos tiempo para descansar y disfrutar del atardecer.

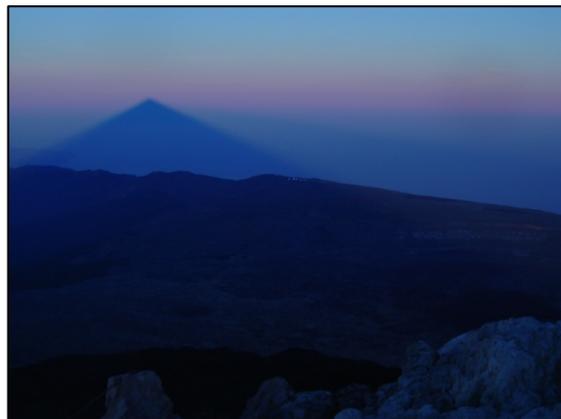
Distancia 7 km. Desnivel + 950. Desnivel – 20 m.

Día 7. **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 8. **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, junto 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 9. Traslado al aeropuerto. Viaje de regreso.

## 5 Más información

---

Precio. Consultar.

### 5.1 Incluye

---

- 7 noches en hotel/apartamento en habitación doble (en función de la fecha de confirmación del viaje). Posibilidad de habitación individual (consultar).
- Traslados: transporte privado, ferri ida y vuelta Tenerife-La Gomera, barco de regreso desde la Playa de Masca a los Gigantes, taxi de regreso a Masca.

- Servicio de guía de montaña.
- Gestión del viaje.

## 5.2 No incluye

---

- Billete de avión.
- 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

---

**Nivel físico:** excursiones suaves 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.

**Nivel técnico:** itinerarios que se hacen enteramente caminando.

## 5.5 Enlaces de interés

---

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

---

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

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

Travesía de la Audiencia, 4, bloque 4, 1º A, 28491 Navacerrada (España).