

# MAP DE SENDERISMO

# ADAPTADO

## PARQUE NACIONAL DEL TEIDE

### ACCESO AL PARQUE

El Parque cuenta con cuatro vías de acceso:

- Por el Norte: carretera TF-21, de La Orotava a Las Cañadas (Portillo de la Villa) (31 km).
  - Por el Este: carretera dorsal TF-24, parte de La Laguna hasta el Portillo de la Villa (30 km).
  - Por el Sur: carretera TF-21, desde Granadilla, pasando por Vilaflor hasta Las Cañadas (Boca de Tauce) (km 57,5).
  - Por el Oeste: carretera TF-38, de Chío a Las Cañadas (Boca de Tauce) (km 8,3).
- Existen líneas de autobuses públicos:
- Línea 348 desde el Puerto de la Cruz.
  - Línea 342 desde Playa de las Américas.

### SERVICIOS DEL PARQUE

Cuenta con el **Centro de Visitantes de El Portillo**, situado en el acceso norte al Parque (abierto todos los días del año, excepto 25 de diciembre y 1 de enero); y el Centro de Visitantes Telesforo Bravo, ubicado en la Villa de la Orotava, junto a la oficina administrativa del Parque Nacional del Teide (abierto de martes a domingo, de 9 a 14 h. y de 15.30 a 18 h.).

**El Jardín de Flora Autóctona Juan Acosta**, situado junto al Centro Administrativo y al Centro de Visitantes Telesforo Bravo, ofrece al público la posibilidad de contemplar las especies vegetales que crecen en la alta montaña canaria, muchas de las cuales son endémicas de la isla de Tenerife y se localizan en lugares bastante alejados de las rutas habituales de los visitantes o en las zonas de reserva.

**Museo Etnográfico Juan Évora:** Juan de Évora fue el último habitante de las Cañadas que conservaba el modo de vida tradicional. Su casa es un punto de información, además de un expositor sobre el antiguo estilo de vida de los pastores de Las Cañadas.

#### Servicios de hostelería y empresas.

El Teleférico facilita la subida a la Rambleta a 3.555m, desde la base del Teide, a 2.356m. Este servicio funciona desde las 9 de la mañana hasta las 16.50 horas.

#### Alojamiento:

Parador de las Cañadas del Teide, perteneciente a la Red de Paradores, situado en Cañada Blanca.

Refugio de Altavista, a 3.250m de altitud, previa solicitud a la empresa Teleférico de Pico Teide, S.A.

#### Primeros auxilios:

Podemos encontrar equipos de primeros auxilios en el Puesto de Socorro y en la Base de Ambulancias de El Portillo Alto, junto al Restaurante Teide.

Además de una extensa red de miradores, con mesas interpretativas.

# SENDERISMO COMPARTIDO EN EL PARQUE NACIONAL DEL TEIDE

**Senderismo compartido** Un día, un grupo de personas con inquietudes comunes, se plantearon la posibilidad de facilitar el inusual acceso de las personas con discapacidad a la montaña y al medio natural. Y en esa tarea, pudieron ser concededores de la fuerza que la iniciativa aportaría al colectivo con discapacidad, de la profunda repercusión que ello tendría en sus vidas y de muchos otros factores. Pero quizás nunca alcanzaron imaginar el inagotable potencial solidario que gente común podía ofrecer para hacerlo posible. Sólo eso y la Joëlette como herramienta, hicieron el proyecto viable a la vez que fascinante, convirtiendo esta idea en el nexo de unión estable entre la naturaleza y “cualquier” persona que anhelase disfrutarla.

La iniciativa se convierte al mismo tiempo en un revulsivo social de enorme importancia para las personas con discapacidad, provocando que individuos con dificultades para salir de su domicilio o con enormes barreras físicas o sociales que les impiden aprovechar su entorno más próximo, se planteasen recorrer montañas. Eso transforma directamente en actores, a aquellos que siempre fueron meros espectadores de las experiencias vividas y narradas por otros. Y así, con el único límite de la confianza en la destreza de los pilotos, el pasajero de Joëlette se traslada a esos escenarios deseados a la vez que inaccesibles e impredecibles del entorno natural, tradicional y naturalmente vetado por sus enormes dificultades, embarcándose en un salto directo sin escalas desde el protector entorno habitual, hasta el deporte, la aventura, el riesgo y en suma, la libertad soñada.

El senderismo compartido se conforma además como fenómeno solidario. Personas que de forma voluntaria y desinteresada, aportan su esfuerzo y su tiempo al servicio de otras, que pueden ahora recorrer parajes y escenas que siempre imaginaron imposibles, en un movimiento de generosidad y enriquecimiento mutuo. El pasajero, los pilotos y la Joëlette, se convierten como equipo en un senderista más, en un acto de generosidad dando sentido al término “compartir”. Y ese sentimiento sorprendente, potente y cercano, promueve con facilidad la continuidad del fenómeno. Un éxito como sociedad de progreso y como grupo volcado en el respeto a la igualdad y a la diversidad.

El senderismo compartido nace en Centroeuropa a finales de los años 80, cuando un guía de montaña francés llamado Joël Claudel, diseñó un artilugio parecido a una silla de ruedas con parihuelas que denominó Joëlette, para facilitar las salidas al campo de un sobrino suyo con discapacidad motórica, integrándole así en actividades de montaña que eran tan importantes para ambos. La Joëlette se perfeccionó, se difundió y ya en 1988 se funda en Francia la primera asociación específicamente dedicada a las actividades de Joëlette.

La Joëlette empieza a rodar en Tenerife de forma estable en 2009 con el objetivo de fomentar el senderismo compartido y la integración de personas con movilidad reducida en el entorno natural, después de haber constatado la buena aceptación que este tipo de senderismo ha tenido internacionalmente.

Desde entonces se puede ver la Joëlette por los múltiples senderos de la isla, desde la costa, pasando por bosque, montaña y alta montaña.

**Senderismo compartido y el Parque Nacional del Teide** El Parque Nacional del Teide es uno de los parques más visitados del mundo y profundamente inaccesibles a los colectivos con movilidad reducida. Aunque el Parque tiene algunos de los senderos en cortos tramos adaptados y los centros de visitantes accesibles, internarse en su amplia y magnífica Red de Senderos es impensable para las personas con dificultades de movilidad. Y así, el senderismo compartido da respuesta a ese anhelo, permitiéndoles a personas con discapacidad poder disfrutar de este entorno, internándose en el magnífico paisaje del Parque Nacional, descubriendo en primera persona el enorme potencial que ofrece.



La Joëlette es una herramienta poderosa que ofrece, a todo aquel que siente pasión por la montaña, la oportunidad de compartir la alegría del disfrute en la Naturaleza junto a un equipo perfectamente ensamblado y permitiendo vivir el fenómeno de la solidaridad en toda su dimensión.



Practicar senderismo supone esfuerzo físico y lucha frente a las dificultades de la orografía y al clima adverso. Subir una montaña, descender un barranco, atravesar un bosque puede ser un reto personal. Sin embargo, todo ese esfuerzo crece y mejora cuando se comparte con la Joëlette, ya que se experimenta una enorme satisfacción al haber alcanzado juntos la misma meta sin importar cómo se ha conseguido.

Una persona voluntaria es aquella que plenamente concientes de su responsabilidad para con la sociedad en que viven y sensibilizada por la situación social de los colectivos desfavorecidos, decide en libre albedrío y de manera altruista y solidaria, participar junto con otras, en diferentes acciones, dedicando parte de su tiempo en beneficio de esos colectivos bajo proyectos concretos.

En el senderismo compartido, surge ese apoyo solidario de personas que viven la pasión por la montaña y disfrutan compartiéndolo junto a otras cuyos impedimentos sólo les permiten soñarlo, sin tener acceso a esa realidad.

Los pasajeros pueden ser personas con discapacidad física, movilidad reducida u otras dificultades, con interés por las actividades en la naturaleza y la montaña. Los acompañantes o pilotos son personas que, sin dificultad para el senderismo y sin necesidad de grandes dotes físicas, pero con la mente y el corazón abiertos, están dispuestas a ofrecer tiempo, disponibilidad o medios, a cambio de una experiencia humana intensa y disfrute en la naturaleza.





Juan Montesino

*Llano de Ucanca en invierno.*

## PARQUE NACIONAL DEL TEIDE

El Parque Nacional del Teide fue creado en 1954, el tercero en España. Se encuentra situado en el centro de la isla de Tenerife y comprende un gran circo conocido por las Cañadas y el Teide, la montaña más alta de España (3.717,98m). Desde 2007 está inscrito en la Lista de Patrimonio Mundial por la Unesco como Bien Natural por su incalculable valor paisajístico y su relevancia geológica. Además, dentro de él, se encuentra otro espacio natural protegido en la categoría de Monumento Natural que encierra el complejo volcánico Teide – Pico Viejo.

### Reconocimientos y certificaciones

1989 – Diploma del Consejo de Europa a la Conservación. Renovado en 1994, 1999, 2004 y 2009.

1995 – Premio de Medio Ambiente, modalidad Instituciones, otorgado por el Cabildo Insular de Tenerife.

1996 – Condecoración al Mérito Turístico del Ministerio de Comercio y Turismo.

1999 – Premio Amables del Turismo y Convivencia Ciudadana, otorgado por el Centro de Iniciativas y Turismo de Santa Cruz de Tenerife.

2005 – Certificación Ambiental ISO 14001.

2006 – Sistema Comunitario de Gestión y Auditorías Medioambientales (EMAS).

2007 – Patrimonio Mundial y Red Natura 2000.

## USOS TRADICIONALES

El Parque Nacional ha sido ocupado de forma continua desde tiempos de los guanches. Las actividades autorizadas por considerarse compatibles con las necesidades de conservación de este, son:

- Pastoreo: el área de Las Cañadas fue, hasta mediados de este siglo, una de las zonas de pastoreo tradicional más importante de la isla de Tenerife. Actualmente esta actividad está prohibida.
- La caza del conejo y del muflón se permite como sistema de control demográfico de sus poblaciones, ya que se trata de especies introducidas que causan grandes daños a la flora del Parque.
- Extracción de tierra de colores y recogida de flores para la elaboración de las alfombras por el Corpus Christi en La Orotava.
- Apicultura: la producción de miel es uno de los usos tradicionales relacionados con el sector primario que aún se mantiene en el Parque. Esta actividad causa un efecto positivo en la flora del lugar, ya que favorece su polinización.
- Observación astronómica: debido a las especiales condiciones que el cielo del Parque ofrece, se admite su práctica de forma controlada.
- Actividad turística: El Parque Nacional del Teide es el parque nacional español más visitado.
- Senderismo y los deportes de montaña son una actividad compatible con el espíritu del Parque.

# ARQUEOLOGÍA



*Lavas cordadas.*

Los guanches fueron los primeros pobladores de la isla de Tenerife. Su pueblo era principalmente ganadero y durante el año se veían obligados a ascender desde sus asentamientos cerca de la costa hasta el Teide, en busca de nuevos pastos para sus rebaños de ovejas y cabras.

Debido a la gran altitud y el extremo clima de la montaña, los guanches situaban sus cabañas en zonas protegidas por algún saliente y siempre próximas a alguna fuente de agua. Aprovechaban estas estancias temporales en la montaña para fabricar utensilios de obsidiana, como las “tabonas”, que se empleaban como útiles cortantes. Si durante la estancia en las Cañadas alguna persona moría, el cuerpo no se bajaba al poblado, sino que se enterraba allí, después de secarlo al sol. Cuando el cadáver estaba preparado se introducía en alguna cueva o agujero envuelto en pieles junto a un pequeño ajuar.

Esta ocupación temporal del territorio originó numerosos restos arqueológicos gracias a los que se ha podido saber más sobre estas poblaciones.

Los guanches creían que el Teide era una montaña sagrada, consideraban que era una puerta que comunicaba con el mundo subterráneo (el infierno). Según sus creencias en el interior del Teide se encontraba Guayota, el rey de los espíritus malignos. Guayota secuestró al dios Magec (dios de la luz y el sol), y lo arrastró consigo al interior del Teide, dejando al mundo en la oscuridad. Los guanches pidieron clemencia a Achamán, su dios supremo, el cual luchó con Guayota, derrotándolo y condenándolo a vivir de por vida en el interior del Teide, después de liberar a Magec.

Tras la conquista de Canarias por la Corona de Castilla, el Teide se convirtió en un lugar de paso hacia el nuevo mundo muy visitado por diferentes científicos, atraídos por el singular paisaje y sus componentes. En las últimas décadas, Canarias se ha convertido en uno de los destinos turísticos preferidos por toda Europa, y en especial el Parque Nacional del Teide.

# FLORA



*Viola del Teide (Viola cheiranthifolia).*

Dentro del Parque se han catalogado 201 plantas superiores, de las que 63 son exclusivas del Archipiélago Canario y 11 de ellas son endemismos únicos de esta zona.

**La flora** del parque se encuentra completamente adaptada a las condiciones extremas que imperan en esas alturas, como son los vientos fuertes y racheados, las lluvias escasas, la intensa insolación, la gran oscilación térmica diaria, etc. Éstas, a lo largo de la evolución, han ido adquiriendo diferentes estrategias de colonización y supervivencia que les permite progresar en este medio.

La planta más característica y dominante de este paisaje es la Retama del Teide (*Spartocystis supranubius*), arbusto endémico de Canarias perteneciente a la familia de las leguminosas, la cual normalmente está acompañada por el Codeso (*Adenocarpus viscosus*), formando el Matorral de Cumbre (retamar-codesal). En primavera la Retama se llena de flores de color blanco o rosáceo, provocando un gran cambio en el paisaje.

El Tajinaste rojo (*Echium wildpretii*), es otra de las plantas más llamativas del Parque. Esta es una Boraginácea que puede alcanzar los 3m de altura, formando una inflorescencia piramidal repleta de flores rojas. El Tajinaste varía su aspecto según la época del año, empezando como una discreta roseta que normalmente a partir de los tres años genera una gran vara que se llena de pequeñas flores de color rojo intenso. Cuando el verano termina la planta se seca y se queda su esqueleto erguido durante un largo tiempo.

Aparte del Tajinaste rojo, podemos encontrar también el Tajinaste picante o azul (*Echium auberianum*), herbácea que alcanza tan solo un metro, y que a diferencia del *Echium wildpretii*, su flores son de color azul. Esta es una planta endémica de las cumbres de Tenerife. Suelen aparecer también híbridos entre estas dos especies.

Otras de las plantas más destacables del Parque son: la Hierba Pajonera (*Descourainia bourgeauiana*), que es una pequeña hierba que forma llamativos matorrales de color amarillo pajizo; el Rosalillo de Cumbre o Hierba Conejera (*Pteroccephalus lasiospermus*), un arbusto pequeño que en primavera se llena de flores rosadas muy llamativas, que estuvo bastante amenazada por el sobrepastoreo; la Margarita del Teide (*Argyranthemum teneriffae*), endémica de la isla de Tenerife; la Tónatica o hierba del Teide (*Nepetea teydea*), herbácea con flores azules y uso medicinal; el Alhelí del Teide (*Erysimum scoparium*), arbusto con flores malvas; la Violeta del Teide (*Viola cheiranthifolia*), descrita por Alexander von Humboldt, es una hierba pequeña con flores malvas que sólo vive por encima de los 2.500m de altitud, en pedregales o lapillis, siendo uno de los más valiosos endemismos del Parque. También podemos encontrar otras como la Fistulera (*Scrophularia glabrata*), el Cabezón (*Cheirolophus teydis*), y el raro Cardo Plateado (*Stemmacantha cynaroides*), en peligro de extinción.

# FAUNA



Juan Montesino

*Pimelia ascendens*.

**La fauna** invertebrada del Parque incluye un gran número de especies exclusivas y de gran valor patrimonial, destacando el grupo de los artrópodos que, con diferencia, es el que presenta un mayor número de especies. Cabe destacar la presencia de un escarabajo abundante y endémico de la cumbre de la isla, *Pimelia ascendens*.

La exuberante floración que se produce en primavera atrae a una multitud de insectos florícolas que, a su vez, provoca que acudan una gran cantidad de artrópodos predadores, entre los que destacan varias especies de arañas. Además, muchos apicultores de la isla trasladan sus colmenas al PNT, para que sus abejas se sirvan de la floración para elaborar una miel de alta calidad.

Algunas de estas especies son exclusivas del Parque y están asociadas a la flora endémica, ya sea de Canarias, de Tenerife o del propio Parque. Sin embargo, a pesar de su indudable interés, bien por su reducido tamaño o bien por permanecer ocultos durante el día, la mayor parte de este maravilloso y variado mundo animal pasa desapercibido al visitante.

La fauna vertebrada del Parque es reducida, alcanzando apenas las 30 especies. Destacan las especies endémicas de reptiles, como el lagarto tizón (*Gallotia galloti*), el perenquén (*Tarentola delalandii*) y la lisa (*Chalcides viridanus*). En cuanto a la avifauna,

el pinzón azul (*Fringilla Teydea*) es una de las especies más llamativas y relevantes; se trata de un endemismo de Tenerife que en ocasiones visita Las Cañadas y que nidifica en el cinturón de pinares que rodea el Parque. Otras aves comunes que también suelen encontrarse en el Parque son el cernícalo (*Falco tinnunculus*), el bisbita caminero (*Anthus berthelotii*), el mosquitero (*Phylloscopus canariensis*), el herrerillo (*Cyanistes teneriffae*), el alcaudón real, el canario (*Serinus canarius*) y la alpisca (*Motacilla cinerea*). Dentro del grupo de los mamíferos, encontramos cinco especies de murciélagos: el murciélago de Madeira (*Pipistrellus maderensis*), el murciélago montañero (*Pipistrellus savii*), el nóctulo pequeño (*Nyctalus leisleri*), el murciélago rabudo (*Tadarida teniotis*) y el orejudo canario (*Plecotus teneriffae*), este último especialmente amenazado por ser endémico canario y no encontrarse en ningún otro lugar del mundo. El resto de mamíferos presentes en el Parque han sido introducidos por el hombre a lo largo de la historia. El conejo, el ratón casero y el gato cimarrón llegaron a Canarias a finales del siglo XV, mientras que el muflón fue introducido en Tenerife con fines cinegéticos en 1970.

Actualmente, tanto los muflones como los conejos son una seria amenaza para la flora endémica del Parque. Al tratarse de especies introducidas no tienen depredadores naturales que controlen sus poblaciones. Por estas razones, la administración del Parque mantiene un programa de control del número de individuos de estas especies.

# VULCANOLOGÍA

Todo el Parque Nacional está situado por encima de los 1.650 metros de altitud, alcanzando el Teide, techo de España y de toda la región macaronésica, los 3.718 m. sobre el nivel del mar y más de 7.000 m. sobre el lecho oceánico, siendo el tercer mayor volcán de la Tierra medido desde su base después del Mauna Kea y Mauna Loa (Hawaii). Sin duda, los estratovolcanes de Pico Viejo y sobre todo del Teide, situados en el centro de la gran Caldera de Las Cañadas, que corona el centro de la isla de Tenerife, es el rasgo que domina el Parque Nacional.

Se calcula que la formación de la caldera o circo de Las Cañadas tuvo lugar hace unos 170.000 años. Su origen es un tema de controversia entre los vulcanólogos. Existen dos hipótesis, pero la más aceptada es la del deslizamiento gravitacional, según la cual una excesiva acumulación de materiales desestabilizó las laderas del Edificio de las Cañadas provocando su deslizamiento hacia el mar, creando el Valle de Icod – La Guancha y una gran depresión en forma de herradura, la actual Caldera de Las Cañadas.

El Complejo Teide-Pico Viejo, que creció dentro de esta Caldera de 17 km de diámetro, y sus materiales, junto con los procedentes de otros centros de emisión más pequeños, se acumularon en su interior y la rellenaron parcialmente. Es, por tanto, posterior a la formación de esta gran depresión formada hace unos 170.000 años, tras desaparecer la porción más elevada del antiguo Edificio Cañadas que culminaba entonces la isla muy por encima de la altura que tiene el Teide.

Es uno de los más impresionantes espectáculos geológicos del mundo, con su conjunto de coladas y conos volcánicos de caprichosas formas y armoniosos colores.

Toda la zona ha sido y es un referente para la ciencia y tiene un valor estético excepcional que desde siempre ha atraído no sólo a todos los que se han acercado hasta ella

sino, incluso, también a aquellos que tan sólo han tenido referencia desde la lejanía de su existencia.

## Erupciones históricas de la isla de Tenerife:

- Cristóbal Colón, en su primer viaje al Nuevo Continente (1492), describe una erupción en las cumbres de Tenerife que algunos autores relacionan con el Teide, aunque esta teoría no está confirmada.
- En los años 1704-1705 se produce una erupción fisural en Tenerife, de más de 12 Km de largo y con tres centros de emisión: los volcanes de Siete Fuentes, Fasnía y Arenas Negras o volcán de Arafo.
- En 1706 entra en erupción el volcán de Arenas Negras o Trevejo, en la dorsal de Teno.
- En 1798 se produce la erupción de traquibasaltos, ocurrido en la ladera oeste de Pico Viejo formando nueve bocas, conocida como las Narices del Teide; con una duración de 3 meses, ha sido la más larga de todas las erupciones históricas de Tenerife.
- La última erupción registrada en Tenerife fue la del volcán Chinyero, en noviembre de 1909. Sucedió cerca de la zona del Edificio Central, en la dorsal de Teno y fue una erupción corta que duró sólo diez días.
- En la actualidad continúa habiendo actividad fumarólica en el Pico del Teide.



*Huevos del Teide.*

# MONTAJE

Para un correcto uso de la Joëlette sin monitor, es preciso haber participado en la formación o tener cierta experiencia. Además es imprescindible seguir un recorrido bien conocido o sin dificultad técnica (esencialmente pistas). No obstante, recordamos aquí algunas reglas básicas en el manejo de la Joëlette.

- Salga siempre con un número suficiente de amigos. Es conveniente que haya por lo menos 3 ó 4 acompañantes “de pie” por Joëlette.
- Al escoger un circuito, tenga cuidado que cada uno de los participantes conozca bien la dificultad y la duración de la salida.
- El pasajero debe siempre tener puesto el cinturón de seguridad. Sus pies deben estar sujetos. Se aconseja el uso de un casco.
- Cuando el pasajero está instalado, aunque la Joëlette esté reposando en sus patas, es preciso que alguien mantenga la estabilidad para evitar caídas.
- Se quita primero el pie delantero, y luego las patas traseras. Cuando nos paramos lo hacemos al revés. Estas operaciones se efectúan conjuntamente por los dos pilotos para asegurar la estabilidad.
- El piloto delantero se encarga de la dirección y de la tracción.
- El piloto trasero se encarga del equilibrio y del freno.
- El equilibrio adelante/atrás es la clave de la buena marcha de la Joëlette y de la convivencia del grupo. La palanca de los brazos traseros permite regularlo.
- Si subimos, hay que bajar la palanca; si bajamos, hay que subirla.
- En caso de fuerte pendiente en subida, se puede usar la cincha anexa para que un compañero ayude a la tracción de la Joëlette.
- Protéjase usted y el pasajero del sol, de la lluvia y del frío.

## Como desmontar la Joëlette

Asegúrese que la Joëlette desmontada contenga los siguientes elementos:

- Silla plegada con la rueda.
- 2 patas traseras.
- 1 pata delantera con sujetador para los pies.
- Reposacabeza.
- 2 cojines.
- 2 brazos con una cinta.
- 1 “botiquín” con el material básico de repuestos y una llave de cerraje.
- Cuerdas y cintas.



**1.** Ponga la silla plegada en el suelo, la rueda tiene que estar encima.



**2.** Levante la rueda y abra el eje de sujeción para fijarla sobre la silla.



**3.** Ponga las patas traseras y la delantera en los sitios previstos a tal efecto. Apriete bien los tornillos para bloquearlas.



**4.** Ponga la Joëlette de pie. Las patas tienen que estar bien estiradas y la rueda no tiene que tocar el suelo.



**5.** Abra el cinturón de seguridad para liberar los brazos traseros y la espalda del sillón. Levante esos dos elementos y engánchelos con la palanca de regulación.



**6.** Fije los brazos delanteros con los tornillos gracias a la llave de mango rojo. Según el hueco que escoja, se puede regular la inclinación del sillón.



**7.** Ponga los cojines. Una vez el pasajero instalado, se puede regular el reposacabeza, y el sujetador para los pies. ¡No se olvide de abrochar el cinturón de seguridad!

# RECOMENDACIONES GENERALES

1. Lo primero que debemos hacer es informarnos de la predicción meteorológica de la zona donde se va a hacer la ruta y, si va a hacer mal tiempo, modificar la ruta para otro día u otra zona en la que no haya mal tiempo.
2. Utilice ropa y calzado adecuado para la zona en la que realicemos el sendero.
3. Protéjase contra la insolación utilizando gafas de sol y una gorra o sombrero. Las cremas solares protectoras son también esenciales.
4. No olvide llevar consigo comida y agua. Si llevamos la comida preparada mejor, ya que ahorraremos tiempo.
5. No debemos caminar solos. En caso de que ocurra algún accidente, nadie podría socorrernos. Si decidimos hacer la ruta solos, es imprescindible comunicarle a alguien (familia, amigos, guardas...), qué itinerario se va a realizar.
6. Evitar caminar de noche.
7. Sólo está permitido andar por los senderos señalizados del Parque Nacional del Teide o por las Zonas de Uso Moderado, por donde se puede caminar libremente.
8. En caso de perderse, no continuar. Debe retroceder sobre sus pasos hasta un punto que identifique y trate de averiguar dónde se ha producido el error. Si a pesar de esto no llega a encontrar el camino, mantenga la calma y siga retrocediendo tratando de ver referencias conocidas.
9. Prevé el tiempo total de marcha, contando desde la hora de salida a la de llegada, para que no se te haga de noche. Si vamos a hacer un recorrido largo es bueno comenzar a andar de madrugada o primeras horas del día para terminar a mediodía.
10. No está permitido acampar en el Parque Nacional del Teide. Sólo está permitido pernoctar en el Parador y en el Refugio de Altavista y, con autorización, vivaquear en ciertas zonas por encima de los 2.500 m.
11. Debemos extremar el cuidado con el fuego, evita fumar en las zonas forestales y en sus inmediaciones, sobre todo en los meses secos.
12. No dejar, enterrar o verter residuos de ningún tipo. Debemos llevar con nosotros una bolsa para echar los desperdicios y tirarla en algún punto de recogida de residuos, a ser posible fuera del Parque Rural o Nacional. Es una buena acción recoger los desperdicios encontrados, aunque no sean suyos.
13. No debemos verter productos contaminantes (jabón, detergentes,...) en cursos de agua de barrancos, fuentes o el mar.
14. Cuidado con los cazadores, pueden representar un peligro para los senderistas si llevan armas de fuego. Hay que hacerse ver y oír para evitar accidentes.

15. En zonas costeras, no se aconseja el baño sin información previa del lugar, ya que en Canarias hay corrientes muy variables que pueden ser muy fuerte y arrastrarnos mar adentro.

16. Hoy en día tenemos la facilidad de poder fotografiar o grabar aquellas situaciones, organismos o paisajes que queramos recordar. La recogida de piedras, plantas, animales, etc., está prohibida y se consideran actividades constitutivas de infracción. Debemos cuidar el medio por el que pasamos para que todo lo que encontramos esté ahí cuando regresemos otra vez.

17. Cuando vayas a hacer una fotografía o grabar un video, debemos fijarnos donde ponemos el pie ya que podemos caer de una forma tonta.

18. Si decidimos salir a caminar con nuestras mascotas debemos de llevarlas amarradas con correa para que no molesten a otros caminantes, ni asusten a otros animales del lugar.

19. Si debes cruzar tierras con cultivos, no pises lo sembrado. Además, cierra verjas o puertas que encuentres por el camino para evitar el paso del ganado u otros animales.

20. Utiliza los vehículos a motor lo menos posible. Cuando los usemos debemos de circular por carreteras o pistas autorizadas, donde debemos circular despacio y sin salirnos de ellas. El ruido también es una forma de contaminación.

## Recomendaciones específicas del Parque Nacional del Teide.

1. Utilice botas de montaña y ropa de abrigo aunque haga calor, pues las condiciones climatológicas pueden cambiar rápidamente en la alta montaña.

2. La ascensión al Pico del Teide, debido a la falta de oxígeno, puede resultar peligrosa para personas de salud delicada o de avanzada edad.

3. No realice recorridos que desconozca o que no estén indicados y evite caminar en solitario, ya que es fácil perderse en el PNT.

4. En algunas épocas del año diferentes zonas del Parque están cubiertas de un manto de hielo y nieve que puede resultar peligroso.

5. Durante la primavera se instalan colmenas en algunas zonas destinadas a tal fin y que aparecen señalizadas. No obstante, se debe tener precaución con las abejas.

6. Contacte con personal del Parque cuando pretenda hacer algún recorrido especial o peligroso.

7. Infórmese del estado de los caminos antes de iniciar cualquier recorrido.

# SENDERO A (LA FORTALEZA)



Iniciamos la ruta en el Portillo Alto, sendero nº 24. La entrada a este sendero se sitúa en una explanada, en la que vamos a encontrar una valla. Debemos, previamente, avisar a la administración del Parque para que nos la abra.

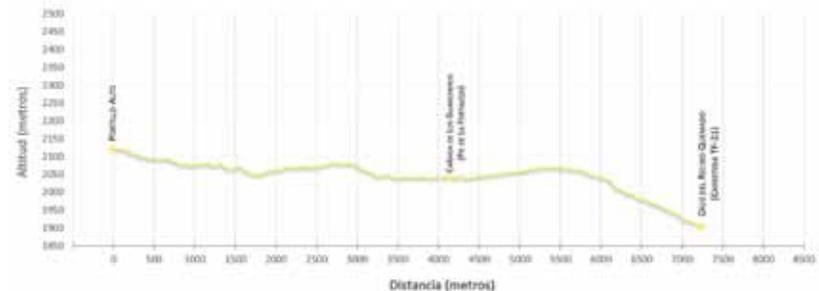
El sendero nº 24 nos conduce a un cruce donde debemos seguir de frente para continuar por el sendero nº 1.

Después de aproximadamente unos 4 km llegamos hasta una pronunciada bajada que nos lleva al Llano de los Guancheros, al pie de la Fortaleza. Esta bajada es el tramo con mayor dificultad de toda la ruta. La Fortaleza es el único vestigio que queda en el norte del Parque del antiguo edificio Cañadas. En primavera, la ladera de la Fortaleza ofrece un espectacular paisaje donde los tonos oscuros de la lava contrastan con el rojo de los tajinastes en flor.

Desde el comienzo del sendero hasta el Llano de los Guancheros se atraviesan montículos formados por bancos de piedra pómez donde dominan la retama del Teide y el codeso. En la Cañada de los Guancheros podremos apreciar también la presencia del rosalillo de cumbre, la tonática y la hierba pajonera.

Para regresar, debemos subir de nuevo hasta el cruce a la izquierda donde nos encontramos con la bifurcación hacia el sendero nº 25, Recibo Quemado. Tomamos ese sendero que corresponde a una bajada con cierta dificultad que se adentra en el pinar, formación boscosa, monótona, constituida principalmente por el pino canario (*Pinus canariensis*), una especie muy resistente a climas adversos, endémico de las Islas Canarias. Quizás tengamos la suerte de encontrarnos a la lagarta del pino, una llamativa oruga de largos pelos y color vistoso que vive sobre los pinos, retamas y escobones.

Esta bajada por el pinar nos lleva hasta una salida hacia la carretera TF 24, a unos tres km del cruce del Portillo.



<b>MIDE</b>		La Fortaleza	
horario	3 h 17 min	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	136 m	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	364 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,3 Km	2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Lineal		

# SENDERO B (MONTAÑA BLANCA- PORTILLO ALTO)

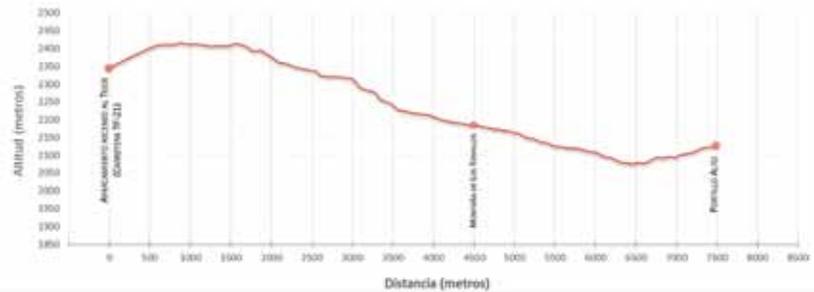


La ruta comienza en el km 40,2 de la TF 21, en el parking de acceso a Montaña Blanca.

Iniciamos el ascenso a Montaña Blanca por el sendero nº 7 del Parque. A unos 600m de recorrido nos encontraremos una desviación a la derecha, y a 20m otra desviación a la izquierda, que nos llevará por el sendero nº 27, Montaña Rajada. El sendero nº27 es un cómodo camino con unas vistas espectaculares de los domos volcánicos de Montaña Blanca y Montaña Rajada. Todo el terreno por el que va el camino está cubierto de piedra pómez, procedente de las violentas erupciones plinianas de Montaña Blanca.

Poco después conectaremos con el sendero nº 6 que nos llevará a Montaña de los Tomillos. Este camino tiene un cierto valor histórico por ser el antiguo camino que utilizaban los primeros exploradores y recolectores de azufre y hielo, cuando subían al Teide.

Después de aproximadamente unos 3 km llegaremos a un cruce en el Roque del Peral, donde tomaremos el sendero nº 24 dirección Portillo Alto, que nos llevará al final de la ruta, donde encontraremos una valla que, previamente, debemos solicitar a la administración del Parque que la abra para poder pasar con la Joëlette.



<b>MIDE</b>		<b>Montaña Blanca</b>	
horario	3 h 22 min	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	171 m	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	392 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,5 Km	2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Lineal		

# SENDERO C (SANATORIO)



La ruta comienza en el km 43 de la TF 21, en una entrada que encontraremos después del primer parking que hay pasando la carretera que lleva al Teleférico.

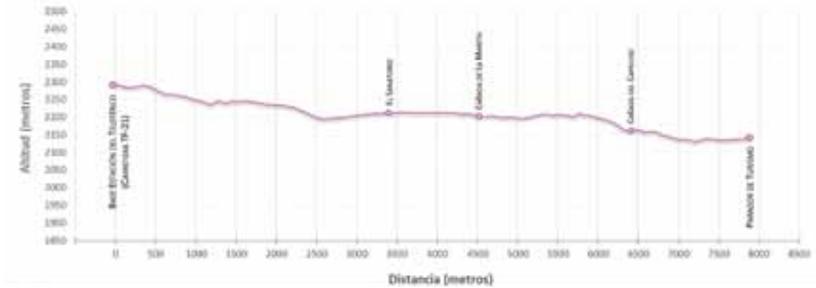
Tenemos que pasar por una cancela, fácil de sortear, para poder entrar en el sendero. Vamos a seguir el recorrido nº16, hasta conectar con la ruta de Siete Cañadas (sendero nº4). Después de 250 m de bajada suave, llegamos a un cruce de caminos. Debemos tomar el camino nº16.

El sendero transcurre por una pista suave entre distintas formaciones volcánicas de interés.

La pista pasa al lado del famoso Sanatorio. La idea de construir un sanatorio para enfermos en Las Cañadas del Teide se debió a que en Europa se buscaban climas benévolos de aire puro para la recuperación y la mejora de la calidad de vida de las personas que padecían problemas respiratorios. El proyecto nunca llegó a terminarse y quedó abandonado.

Nos vamos a encontrar un cruce en el que seguimos bajando a la izquierda y dejamos la pista que sube a la derecha. Por esta zona se encuentran colmenas y muchas abejas durante la primavera. Cincuenta metros después del cruce encontramos una valla de acceso que estará cerrada con llave y que no se puede esquivar. Es preciso avisar con tiempo al personal del Parque para que la deje abierta.

Nuestro sendero nº16 (Sanatorio) se une con el sendero nº4 (pista Siete Cañadas). Debemos seguir a la derecha en dirección a Cañada Blanca y continuar por la pista hasta llegar a la carretera TF 21 (km 47,1), o desviarnos hacia la derecha en el último cruce, por donde continúa el sendero nº4, que termina en el aparcamiento del Parador de Las Cañadas del Teide. Es un sendero abrupto y estrecho, con cierta dificultad para las Joëlette.



<b>MIDE</b>		<b>Sanatorio</b>	
horario	3 h 24 min	2	severidad del medio natural
desnivel de subida	153 m	2	orientación en el itinerario
desnivel de bajada	304 m	2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	7,9 Km	2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Lineal		

# SENDERO D (VOLCÁN DE FASNIA)



El recorrido se inicia en el apeadero del Corral del Niño, en las cercanías del cruce al Observatorio de Izaña. Debemos aparcar en el segundo aparcamiento que encontremos, justo en frente de la entrada al sendero nº20. El sendero es largo (7,3 km), con suaves pendientes, pero de fácil tránsito para las Joëlette.

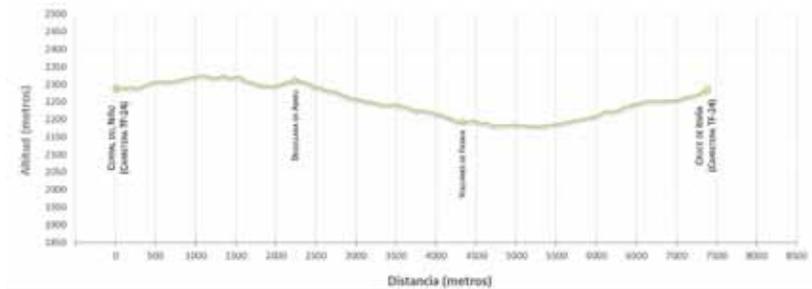
La mayor parte de la ruta se realiza por anchos senderos y por pista, lo que no implica dificultad, salvo algunos desniveles. Vamos a encontrar una bajada de fuerte pendiente y sendero estrecho, pero de recorrido corto.

Hay que estar muy atentos a la señalización, ya que en algunos puntos se desdibuja el sendero. Además, nos encontramos en una zona de colmenas, por lo que tenemos que tener cuidado con las abejas.

Continuaremos por un sendero de recorrido suave y fácil hasta llegar al cruce con la pista de Chasna, que viene de los altos de Arico. Debemos tomar esta pista, a la izquierda, en dirección al Observatorio de Izaña. A la derecha de la pista podremos observar el volcán negro de Fasnía, que erupcionó en enero de 1705.

Llegaremos a la carretera TF 24, a través de una pendiente elevada, pero fácil de realizar. Debemos seguir la carretera en dirección a "El Teide - El Portillo". A unos 700 m encontraremos el aparcamiento de donde salimos.

No es recomendable terminar esta ruta de forma circular, porque el sendero que conecta el inicio con el final es de mucha dificultad en algunos puntos para las Joëlette.



<b>MIDE</b>		Volcán de Fasnía	
	horario	3 h 20 min	2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	230 m	2 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	241 m	2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	7,4 Km	2 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Lineal	

# SENDERO E (VOLCÁN DE GUAMASO)

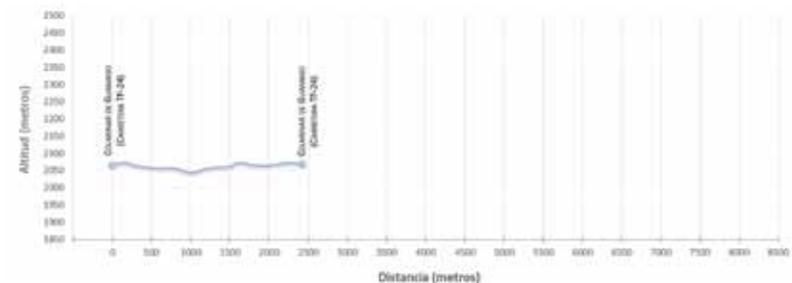


Para llegar al inicio de nuestra ruta, debemos tomar la carretera TF 24, subiendo por La Esperanza, y 300 m antes del cruce del Portillo (cruce con la TF 21), a la derecha, hay un parking donde se encuentra el acceso al sendero nº 14. Este sendero es de baja dificultad y poco recorrido.

En primer lugar nos vamos a encontrar una valla, que se puede sortear. Comenzamos el sendero, que recientemente se ha adaptado para que puedan circular sillas de ruedas, hasta llegar a una desviación hacia la izquierda que conduce al área de descanso de los Tagorores. Un tagoror era un recinto circular de piedras, normalmente cerca de un poblado guanche, que se usaba como lugar de reunión para los ancianos y dirigentes de la comunidad, donde se tomaban decisiones que afectaban al pueblo. Aquí termina el sendero adaptado. Podemos desviarnos hacia el tagoror o seguir de frente comenzando el sendero que rodea al volcán. Si decidimos ir al tagoror, después tendremos que regresar al sendero por el que llegamos para seguir la ruta hacia el volcán. Tras una inicial pendiente suave, llegaremos al punto más alto desde donde podemos divisar una magnífica vista del Valle de la Orotava. Seguimos bordeando el volcán y el sendero nos adentrará en el cráter, que forma un pequeño valle en su interior. Tras salir del cráter, terminaremos de bordear el volcán, esta vez con vistas al Teide. Al llegar a un cruce de senderos, tomamos el de la izquierda, que tras una pequeña remontada nos conducirá, de nuevo, hasta los Tagorores y de ahí regresaremos al aparcamiento.

A lo largo de este sendero podremos observar la transición del bosque de pino canario al matorral de alta montaña. Al tratarse de una zona de contacto entre los retamares con el bosque de pinos, a las aves más características del Parque, como el mosquitero canario, el bisbita caminero y la curruca tomillera se unen otras más propias del medio forestal como pinzones azules, herrerillos, mirlos y petirrojos.

Además, este sendero, muestra una magnífica vista del Valle de La Orotava y del mar de nubes que lo suele cubrir.



<b>MIDE</b>		Guamaso	
	horario	1 h 46 min	2 severidad del medio natural
	desnivel de subida	79 m	2 orientación en el itinerario
	desnivel de bajada	79 m	2 dificultad en el desplazamiento
	distancia horizontal	2,4 km	1 cantidad de esfuerzo necesario
	tipo de recorrido	Circular	

# NORMAS DE VISITA AL PARQUE

Para mantener el parque en buen estado y conservar su fauna, flora y paisaje debemos respetar algunas normas de comportamiento. Por ello, se consideran actividades constitutivas de infracción:

1. Recolectar piedras, plantas, animales y cualquiera de sus partes y despojos.
2. Extraer o alterar cualquier objeto arqueológico.
3. Circular con vehículos fuera de las carreteras y pistas abiertas al público.
4. Verter basuras de cualquier tipo o escombros.
5. Pintar las rocas o escribir nombres mediante el uso de las mismas.
6. Hacer o provocar fuegos.
7. Circular en las zonas de reserva y por senderos para los que se requiera autorización sin ir provisto de ella.
8. Acampar.
9. Establecer cualquier punto de venta.

10. Instalar todo tipo de carteles o anuncios publicitarios.

11. Realizar travesías invernales si no se está en posesión de la tarjeta de la Federación de Montaña. En cualquier caso, se deberá informar a la Administración del Parque.

12. Usar cualquier arma que no sea para la caza, y cuando ésta esté autorizada.

13. Liberar animales exóticos en el recinto del Parque.

14. Introducir y liberar sustancias químicas o biológicamente activas en el medio.

15. Realizar actividades profesionales comerciales de cinematografía y vídeo sin autorización de la Administración del Parque.

16. Emplear radios o instrumentos a alto volumen que pueda alterar la tranquilidad del medio.

17. El sendero de acceso al cono terminal Telesforo Bravo (nº10), tiene restringido su uso, siendo necesario para transitar por él solicitar un permiso de acceso al Pico del Teide en la web [www.reservasparquesnacionales.es](http://www.reservasparquesnacionales.es)



*Vista panorámica del Teide desde el Alto de Guamaso.*

# PARQUE NACIONAL DEL TEIDE

## Sendero (Duración) / Trail (Duration) / Wege (Dauer) / Sentier (Durée)

- |                                       |  |                                       |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 1.- La Fortaleza (1h 45m)             | 14.- Alto de Guamaso (1h 30m)          | 27.- Mña. Rajada (0h 45m)             |
| 2.- Arenas Negras (3h 00m)            | 15.- Alto de Guajara (1h 45m)          | 28.- Chafari (3h 00m)                 |
| 3.- Roques de García (1h 30m)         | 16.- Sanatorio (1h 45m)                | 29.- Degollada del Cedro (0h 30m)     |
| 4.- Siete Cañadas (4h 30m)            | 17.- Igueue (1h 20m)                   | 30.- Los Valles (1h 30m)              |
| 5.- Degollada de Guajara (0h 50m)     | 18.- Chavao (1h 40m)                   | 31.- Cumbres de Ucanca (3h 30m)       |
| 6.- Mña. de los Tomillos (2h 30m)     | 19.- Majua (1h 30m)                    | 32.- Abeque (1h 15m)                  |
| 7.- Mña. Blanca-Pico Teide (5h 30m)   | 20.- Volcán de Fasnía (3h 00m)         | 33.- Mña. Negra (1h 15m)              |
| 8.- El Filo (6h 30m)                  | 21.- Corral Niño-Yegua Blanca (1h 45m) | 34.- Mña. Limón (0h 30m)              |
| 9.- Teide-Pico Viejo-TF38 (8h 00m)    | 22.- Lomo Hurtado (1h 45m)             | 35.- Boca de Chavao (0h 30m)          |
| 10.- Telesforo Bravo (0h 40m)         | 23.- Los Regatones Negros (4h 00m)     | 36.- Alto de La Fortaleza (1h 15m)    |
| 11.- Mirador de la Fortaleza (0h 25m) | 24.- Portillo Alto (0h 30m)            | 37.- Carrillar-La Carnicería (1h 30m) |
| 12.- Mirador de Pico Viejo (0h 30m)   | 25.- Recibo Quemado (0h 45m)           |                                       |
| 13.- Sámara (2h 30m)                  | 26.- Ucanca (0h 45m)                   |                                       |

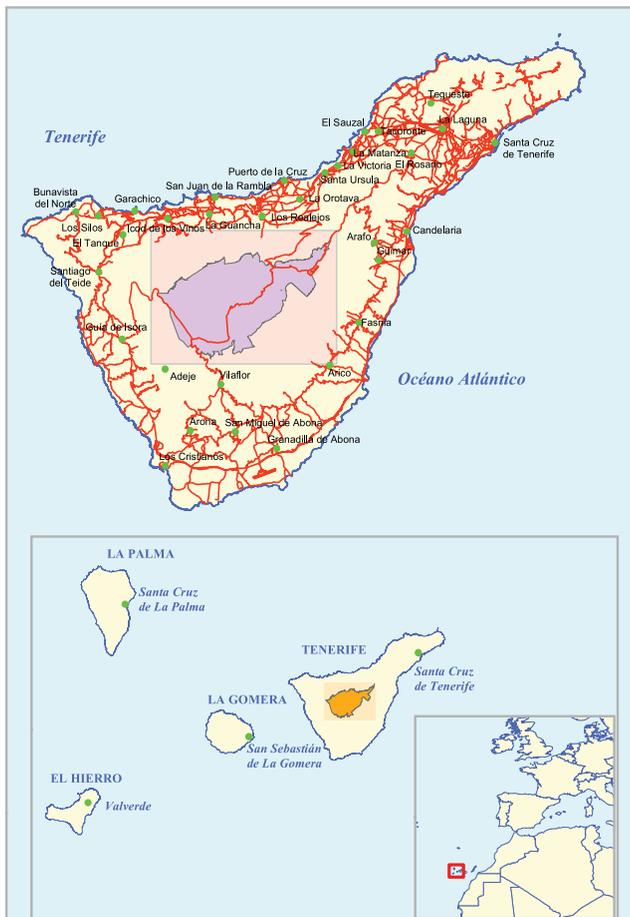


**Tramos Joëlette**  
**Joëlette Trails**  
**Wandern Wegenetz für Joëlette**  
**Joëlette sentiers**

**A** La Fortaleza (SPN 24 -> 1 -> 25)  
**B** Montaña Blanca-Portillo Alto (SPN 7-> 27 -> 6-> 24)  
**C** Sanatorio (SPN 16 -> 4)  
**D** Volcán de Fasnía (SPN 20)  
**E** Alto de Guamaso (SPN 14)

<p><b>Servicios generales</b>  <b>General services</b>  <b>Dienstleistungen</b>  <b>Services généraux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Paradas de autobús Bus stops</li> <li> Arrêt d'autobus</li> <li> Parador Nacional State-run hotel</li> <li> Hotel (Hôtel)</li> <li> Centro de incendios y primeros auxilios Forest fire and first help stand Waldbrand- und Erste Hilfe-Dienst Centre d'incendie et de secours</li> <li> Refugio de Altabista Altabista refuge Schutzhütte von Altabista Parador d'Altabista</li> <li> Restaurante Restaurant</li> <li> Teleférico Cable railway Seilbahn</li> <li> Senderos adaptado Barrier-free paths Barrierefreier weg Chemin accessible</li> </ul>	<p><b>Servicios del Parque Nacional</b>  <b>Services of National Park</b>  <b>Dienstleistungen der National Park</b>  <b>Services du Parc National</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Museo Etnográfico Juan Eorra Juan Eorra ethnographic museum Juan Eorra Ethnographisches Museum Musée ethnographique de Juan Eorra</li> <li> Centro de Visitantes de Cañada Blanca Cañada Blanca Visitor Center Cañada Blanca Besucherzentrum Centre de visiteurs de Cañada Blanca</li> <li> Centro de Visitantes de El Portillo El Portillo Visitor's Centre El Portillo Besucherzentrum Centre de visiteurs du Portillo</li> <li> Jardín Botánico de El Portillo El Portillo Botanic Garden El Portillo Botanischer Garten Jardin Botanique du Portillo</li> <li> Oficina de información del Portillo Alto El Portillo Alto Park's Office El Portillo Alto Park's Büro Point d'information du Portillo Alto</li> <li> Miradores Viewing points Aussichtspunkte Belvédères</li> </ul>	<p><b>Zonificación</b>  <b>Zonification</b>  <b>Zoneneinteilungen</b>  <b>Zonage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Zona de Reserva Reserved zone Absolute Schutzzone Zone de haute protection</li> <li> Zona de Uso Restringido Restricted Zone Zone beschränkter Nutzung Zone à usage restreint</li> <li> Zona de Uso Moderado Moderate use zone Zone mäßigster Nutzung Zone à usage modéré</li> <li> Zona de Uso Especial Special use zone Zone besonderer Nutzung Zone à usage special</li> </ul> <p> Red de senderos Trails Network Wandern Wegenetz Réseau de sentiers</p> <p> Tramos del sendero GR-TF131 Trail GR-TF131 stretches Teil des Weges GR-TF131 Sections du sentier GR-TF131</p>
--	--	---





**Depósito Legal**

Este mapa guía pretende ser la herramienta inicial de ayuda a los practicantes del senderismo compartido en el descubrimiento de la riqueza del Parque Nacional del Teide en su amplia red de senderos.

**Agradecimientos:**

Al personal del Parque Nacional del Teide  
A Montaña Para Todos  
A todos los voluntarios que participaron

**Información adicional:**

Organismo Autónomo Parques Nacionales  
Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente  
[www.magrama.gob.es](http://www.magrama.gob.es)

**Diseño:**

Lilian Lorenzo  
[www.lilianlorenzo.com](http://www.lilianlorenzo.com)  
©Fundación Global Nature  
[www.fundacionglobalnature.org](http://www.fundacionglobalnature.org)

**Impresión:**

Litografía Drago

Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización expresa de la Fundación Global Nature

D.L. TF 189-2015

# MAPA DE SENDEROS DE PARQUE NACIONAL DEL TEIDE CON DESCRIPCIÓN DE RUTAS PARA EL DESARROLLO DEL SENDERISMO COMPARTIDO CON J ÖELETTE



[www.magrama.gob.es](http://www.magrama.gob.es)



[www.magrama.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/teide](http://www.magrama.gob.es/es/red-parques-nacionales/nuestros-parques/teide)  
[www.parquesnacionalesdecanarias.es/es/Teide](http://www.parquesnacionalesdecanarias.es/es/Teide)



FUNDACIÓN  
GLOBAL NATURE

[www.fundacionglobalnature.org](http://www.fundacionglobalnature.org)



**MONTAÑA PARA TODOS**  
SENDERISMO CON JOELETTE

[www.mptodos.org](http://www.mptodos.org)