

Senderos de la Red Principal

El **Parque Nacional del Teide** dispone de una amplia Red de Senderos, entre los que se encuentran los 21 de la Red Principal, con diferentes longitudes y dificultades. Solicite información en los Centros de Visitantes. En la descripción de las Conexiones, los senderos que aparecen entre paréntesis no tienen una conexión directa con el sendero en cuestión pero sí presentan una relación de posible continuidad.

1. Sendero de La Fortaleza

Comienzo: Centro de Visitantes del Portillo.

Final: Cuesta de La Fortaleza (límite del Parque Nacional).

Duración: 1 hora 45 minutos.

Longitud: 5,3 Km

Dificultad: Baja.

Desnivel máximo: 175 m de bajada.

Conexiones: Senderos 2, 4, 6 y Camino Real de Chasna.

Descripción: Sendero con pequeños desniveles y continuas vistas del Teide. Desde el comienzo hasta la Cañada de los Guancheros se atraviesan montículos formados por bancos de pumita (piedra pómez) donde dominan la retama y el codeso. En la Cañada de los Guancheros se unen a los anteriores el rosalillo de cumbre, la tonática y la hierba pajonera. El sendero discurre en su tramo final al pie de los Riscos de la Fortaleza con la vegetación propia de escarpes, apareciendo los pinos canarios al final del mismo.

2. Sendero de Arenas Negras

Comienzo: Centro de Visitantes del Portillo.

Final: Centro de Visitantes del Portillo.

Duración: 3 horas (circuito).

Longitud: 7,6 Km.

Dificultad: Baja (existe un tramo de fuerte pendiente).

Desnivel máximo: 250 m.

Conexiones: Senderos 1, 4 y Camino Real de Chasna.

Descripción: El sendero sube bordeando la Montaña del Cerrillar entre abundantes retamas arraigadas sobre un manto de pómez. En lo más alto, el sendero ofrece una espectacular panorámica del Parque Nacional, así como del Llano de Maja. La bajada discurre por la pared de la caldera junto a los volcanes de Arenas Negras, conos de picón que se encuentran poco colonizados por la vegetación.

3. Sendero de los Roques de García

Comienzo: Mirador de La Ruleta.

Final: Mirador de La Ruleta.

Duración: 2 horas (circuito).

Longitud: 3,5 Km

Dificultad: Media (existe un tramo de fuerte pendiente).

Desnivel máximo: 175 m.

Descripción: Atractivo sendero que permite observar diferentes formas volcánicas y una amplia variedad de especies animales y vegetales propias del matorral de alta montaña canario. Los Roques son un alineamiento de diques, pitones y apilamientos de diversos materiales volcánicos que la erosión ha dejado al descubierto; dividen en dos la gran caldera de Las Cañadas. La ruta rodea Los Roques (Roque Cinchado, El Torrotito, El Burro, Roques Blancos,...), en el primer tramo se aproxima al Teide, bajando posteriormente por el lado más espectacular hasta llegar a la planicie conocida como Llano de Ucanca. Luego, comienza a subir con bastante pendiente hasta su final, tras bordear previamente el espectacular pitón conocido como La Catedral.

4. Sendero de Siete Cañadas

Comienzo: Centro de Visitantes del Portillo.
Final: Centro de Visitantes de Cañada Blanca.
Duración: 4-5 horas.
Longitud: 16,6 Km.
Dificultad: Baja.

Desnivel máximo: 150 m de subida.

Conexiones: Senderos 1, 2, 5, (15), 16 y Camino Real de Chasna.

Descripción: Ruta recorrida tradicionalmente por los habitantes de la isla desde tiempos de los guanches (antiguos pobladores). Discurre a lo largo de la base de la pared de la Caldera de Las Cañadas, en su parte oriental. Destaca en su primer tramo la vegetación con la presencia del tajinaste picante. Bajo la pared de Las Cañadas se aprecia la diversidad geomorfológica y la presencia de vegetación de escarpes, sobresaliendo el tajinaste rojo. En el tramo final, se levanta el Capricho con formas de gran belleza. En todo el recorrido encontramos restos de refugios pastoriles y diferentes vistas del Teide. Este sendero (4), normalmente partiendo desde Cañada Blanca, y el de la Degollada de Guajara (5) se utilizan para ascender hasta esta cima.

5. Sendero de la Degollada de Guajara

Comienzo: Sendero de Siete Cañadas (nº 4).
Final: Degollada de Guajara.
Duración: 1 hora.
Longitud: 1,4 Km.
Dificultad: Alta.

Desnivel máximo: 190 m.

Conexiones: Senderos 4, 8, 15 y Camino Real de Chasna.

Descripción: Forma parte del antiguo camino que comunica las dos vertientes de la isla conocido como Camino de Chasna y asciende desde la Cañada del Montón de Trigo a la degollada, entre las montañas de Pasajirón y Guajara. La observación desde la degollada es espectacular, con amplias vistas del Parque Nacional del Teide y de la vertiente sur de la isla, destacando el Barranco del Río que nace en la misma.

6. Sendero de Montaña de los Tomillos

Comienzo: Sendero de La Fortaleza (nº 1) (a 20 minutos del inicio del sendero).
Final: Sendero de Montaña Blanca (nº 7).
Duración: 2 horas 30 minutos.
Longitud: 6 Km.
Dificultad: Media.

Desnivel máximo: 470 m de subida.

Conexiones: Senderos 1 y 7.

Descripción: Antiguo camino que utilizaban, en sus ascensiones al Teide, los primeros exploradores y los recolectores de azufre y de hielo. Es un sendero de ascenso continuo, fácilmente transitable que al llegar a Montaña Blanca presenta una pendiente más acentuada. Su primer tramo transcurre sobre depósitos de piedra pómez con vegetación compuesta por codeso y retama. En la zona intermedia se encuentra la Montaña de los Tomillos, cono volcánico que destaca en el paisaje por su tono oscuro. En el tramo final, próximo a la pista de Montaña Blanca, y nuevamente sobre depósitos de pómez, la vegetación escasea por la altitud y los fuertes vientos.

7. Sendero de Montaña Blanca a La Rambleta (Pico del Teide)

Comienzo: Km 40,2 de la carretera TF-21.
Final: Mirador de La Fortaleza (3.537 m).
Duración: 5 horas 30 minutos.
Longitud: 8,3 Km.
Dificultad: Alta.

Desnivel máximo: 1.350 m de subida.

Conexiones: Senderos 6, (9), (10), 11 y (12).

Descripción: Sin lugar a dudas, se trata del sendero más utilizado y llamativo del Parque Nacional. Su tramo inicial se realiza por la pista de Montaña Blanca, por terrenos de piedra pómez. Al llegar a la ladera del Teide, comienza el antiguo camino de acceso al Pico, que sube por Lomo Tieso hasta el Refugio de Altavista y que presenta un fuerte desnivel. El camino continúa subiendo con menos pendiente ahora sobre negras coladas de lava joven, aún sin colonizar por la vegetación. El sendero termina en La Rambleta, junto al Mirador de La Fortaleza. Indicado únicamente para personas con buenas condiciones

físicas. Para acceder desde La Rambleta hasta el Pico del Teide por el sendero "Telesforo Bravo", único que conecta con la cumbre, es necesario disponer de un **permiso**, que se tramita a través de la siguiente página web: www.reservasparquesnacionales.es
Su obtención está sujeta a la existencia de plazas y a que la Administración no haya procedido al cierre del sendero.

8. Sendero de El Filo

Comienzo: Km 38,5 de la carretera TF-24.

Final: Degollada de Guajara (senderos 5 y 15).

Duración: 7 horas.

Longitud: 14,2 Km.

Dificultad: Moderada.

Desnivel máximo: 275 m de bajada.

Conexiones: Senderos (4), 5, 15 y Camino Real de Chasna.

Descripción: La mayor parte del sendero discurre sobre una antigua pista forestal que va por la parte alta de los escarpes de la caldera y que atraviesa un excelente retamar, con vistas al interior de la caldera de Las Cañadas en varios puntos del recorrido. Las panorámicas de las laderas del sur de la isla muestran ejemplares de viejos pinos canarios. A lo largo del recorrido se observa una gran variedad geomorfológica y botánica. El sendero termina, después del descenso desde la Montaña de Pasajirón, al llegar a la Degollada de Guajara, desde donde es posible bajar al sendero de Siete Cañadas o subir a la cima de Guajara.

9. Sendero del Teide - Pico Viejo - carretera TF-38

Comienzo: La Rambleta (3.500 m, Mirador de Pico Viejo).

Final: Km 3,2 de la carretera TF-38 (Mirador de Las Narices del Teide).

Duración: 8 horas.

Longitud: 9,3 Km.

Dificultad: Extrema.

Desnivel máximo: 1.500 m de bajada.

Conexiones: Senderos (7), (10), (11) y 12.

Descripción: Duro camino que desciende sobre lavas negras, con la visión continua en su primer tramo del espectacular cráter de Pico Viejo, hasta llegar a la Degollada de Chahorra, donde se camina sobre pumitas. A continuación, se rodea Pico Viejo, por su lado sur y por debajo del borde de su cráter, descendiendo rápidamente hasta las Narices del Teide; tras bordearlas, el sendero continúa hacia el Lomo de Chío y de aquí a la carretera TF-38. Es un sendero de gran dificultad al discurrir en gran parte por coladas y terrenos de derrubios muy sueltos.

10. Sendero de acceso al Pico del Teide. Sendero Telesforo Bravo.

Comienzo: La Rambleta (3.550 m).

Final: Pico del Teide (3.718 m).

Duración: 40 minutos.

Longitud: 614 m.

Dificultad: Alta.

Desnivel máximo: 159 m de subida.

Conexiones: Senderos (7), (9), 11 y 12.

Descripción: Por seguridad para los visitantes y conservación de la zona, se han establecido medidas restrictivas, no permitiéndose el acceso desde La Rambleta (3.550 m) hasta el punto más elevado del Pico (3.718 m) salvo que se disponga de un permiso especial. Para acceder desde La Rambleta hasta el Pico del Teide por el sendero "Telesforo Bravo", único que conecta con la cumbre, es necesario disponer de un **permiso**, que se tramita a través de la siguiente página web: www.reservasparquesnacionales.es
Su obtención está sujeta a la existencia de plazas y a que la Administración no haya procedido al cierre del sendero.

11. Sendero Mirador de La Fortaleza

Comienzo: La Rambleta (3.550 m).

Final: Mirador de La Fortaleza.

Duración: 25 minutos.

Longitud: 427 m.

Dificultad: Media.

Desnivel máximo: 24 m.

Conexiones: Senderos 7, (9), 10 y 12.

Descripción: Camino acondicionado que accede al Mirador de La Fortaleza, donde se domina la parte norte del Parque Nacional y de la isla. Desde el mirador se puede contemplar, cuando el tiempo lo permite, una impresionante vista, destacando en primer término los Riscos de La Fortaleza.

12. Sendero Mirador de Pico Viejo

Comienzo: La Rambleta (3.550 m).

Final: Mirador de Pico Viejo.

Duración: 30 minutos.

Longitud: 730 m.

Dificultad: Media.

Desnivel máximo: 54 m.

Conexiones: Senderos (7), 9, 10 y 11.

Descripción: Camino acondicionado que conduce hasta el mirador desde el que se disfruta de una impresionante vista del cráter de Pico Viejo y del sector occidental de Tenerife. En días claros es posible observar las islas de La Gomera, La Palma y El Hierro.

13. Sendero de Sámara

Comienzo: Km 7,5 de la carretera TF-38.

Final: Km 7,5 de la carretera TF-38.

Duración: 2 horas 45 minutos.

Longitud: 5,1 Km

Dificultad: Media (existe un tramo de fuerte pendiente).

Desnivel máximo: 252 m.

Descripción: Al principio del sendero se puede subir a la cumbre del volcán de Samara, desde el que se contemplan amplias y espectaculares panorámicas de varios conos volcánicos, además del Teide y Pico Viejo. También se puede contemplar el bello pinar canario, eficaz colonizador de terrenos volcánicos recientes. Todo el recorrido se realiza sobre piroclastos (lapillis y escorias) de tonalidades oscuras y los pequeños desniveles son fáciles de superar.

14. Sendero del Alto de Guamaso

Comienzo: Km 42,3 de la carretera TF-24.

Final: Cruce de carreteras del Portillo.

Duración: 1 hora 30 minutos.

Longitud: 2,9 Km

Dificultad: Baja.

Desnivel máximo: 64 m.

Descripción: Un cómodo sendero que rodea un bello cono volcánico y se introduce en su cráter; además, muestra una magnífica vista del Valle de La Orotava y del mar de nubes que lo puede cubrir. También es un buen lugar para observar la transición del bosque de pino canario al matorral de la alta montaña. Destacan entre los materiales volcánicos que formaron el cono, las grandes bombas volcánicas acumuladas en sus laderas.

15. Sendero del Alto de Guajara

Comienzo: Degollada de Guajara (sendero 5).

Final: Alto de Guajara.

Duración: 1 hora y 30 minutos.

Longitud: 2 Km

Dificultad: Alta.

Desnivel máximo: 325 m.

Conexiones: Senderos (4), 5 y 8.

Descripción: Sendero de alta montaña que asciende desde la Degollada de Guajara hasta la cumbre conocida como el Alto de Guajara, desde la que se contempla la mejor panorámica de los volcanes Teide, Pico Viejo y Montaña Blanca, además de una amplia visión de la Caldera de Las Cañadas. Espectacular atalaya para distinguir las diferentes

coladas lávicas y las llanuras conocidas como cañadas. La vertiente sur de la isla es visible durante toda la ascensión. También en días claros se pueden contemplar las restantes islas del Archipiélago Canario.

16. Sendero del Sanatorio

Comienzo: Km 43,3 de la carretera TF-21.Final: Sendero de Siete Cañadas (nº 4).

Duración: 1 hora 45 minutos.

Longitud: 4,6 Km

Dificultad: Baja

Desnivel máximo: 100 m.

Conexiones: Senderos 4 y 19.

Descripción: Cómodo sendero que discurre por una antigua pista, junto a la que en primavera se colocan colmenas para la obtención de la apreciada miel de retama. El inicio del sendero se realiza en las faldas del Teide y, al irse alejando del mismo, éste se va haciendo cada vez más visible en toda su espectacularidad. También destacan las lavas del domo de Montaña Blanca con sus diferentes formas. El sendero termina en el camino de Siete Cañadas, al pie de los escarpes de Guajara.

17. Sendero de Igueque

Comienzo: Km 33,3 de la carretera TF-24.

Final: La Crucita (Km 30 de la carretera TF-24).

Duración: 1 hora 20 minutos.

Longitud: 2,4 Km

Dificultad: Media.

Desnivel máximo: 262 m.

Descripción: Camino que discurre por la zona alta de la Dorsal de La Esperanza, pudiendo observar los dos grandes Valles de La Orotava y de Güímar, en ocasiones cubiertos por el mar de nubes. A lo largo de este sendero se pueden ver grandes bombas volcánicas y algunos de los endemismos botánicos de la zona, compartiendo el territorio con los otros matorrales característicos del Parque Nacional. También se observan pinos canarios, sobre todo al final del sendero, en La Crucita, por donde pasa el más utilizado de los caminos de comunicación entre los dos valles (y de peregrinación a la Virgen de Candelaria).

18. Sendero de Chavao

Comienzo: Cruce de Boca Tauce (cruce de carreteras TF-21 y TF-38).

Final: Km 3 de la carretera TF-38.

Duración: 1 hora 30 minutos.

Longitud: 3,6 Km

Dificultad: Baja.

Desnivel máximo: 38 m.

Descripción: Cómodo y prácticamente llano sendero que transcurre por la parte más occidental de Las Cañadas, en el que las erosionadas formas de los escarpes de la pared, las negras lavas de la erupción de 1798 (Narices del Teide) y las bellas lavas cordadas, dan al itinerario una variedad de sensaciones a las que hay que añadir la silueta de los gigantes Teide y Pico Viejo.

19. Sendero de Majúa

Comienzo: Km 43,3 de la carretera TF-21.

Final: Parador de Las Cañadas.

Duración: 1 hora 30 minutos.

Longitud: 3,8 Km

Dificultad: Baja.

Desnivel máximo: 150 m.

Conexiones: Sendero 16.

Descripción: Camino que desciende cómodamente desde las faldas del Teide hasta el Parador, situado en medio del paraje conocido como Cañada Blanca. Al principio, el sendero bordea el cono de pumitas de Montaña Majúa, para después ir bordeando las lavas del mismo y atravesando los retamares de Cañada Blanca.

20. Sendero del Volcán de Fasnía

Comienzo: Corral del Niño (Km 38 de la carretera TF-21).

Final: Cruce de Izaña (Km 37,5 de la carretera TF-21).

Duración: 2 horas 30 minutos.

Longitud: 7,2 Km

Dificultad: Baja.

Desnivel máximo: 145 m.

Descripción: Este recorrido permite acercarse a antiguos conos volcánicos que presentan bellas y variadas coloraciones y posteriormente bordear los conos volcánicos de la erupción de enero de 1705 conocida como Volcán de Fasnía, en la que destaca su intenso color negro. Los densos retamares de la zona son utilizados por los colmeneros que aprovechan la intensa floración para obtener la apreciada miel de retama, contribuyendo a la polinización de las especies botánicas allí presentes.

21. Sendero de Corral del Niño al Mal Abrigo

Comienzo: Corral del Niño (Km 38 de la carretera TF-21).

Final: Mal Abrigo (Km 34,8 de la carretera TF-21).

Duración: 1 hora 20 minutos.

Longitud: 5,2 Km

Dificultad: Baja.

Desnivel máximo: 186 m.

Descripción: La mayor parte del sendero discurre por una pista forestal desde la que se observa fácilmente el grupo de conos volcánicos presentes en la zona y a lo lejos la silueta del Teide. También se puede contemplar la isla de La Palma. La parte final se sube zigzagueando y atravesando un denso retamar, para llegar a la carretera TF-24, frente al roque conocido como del Mal Abrigo.