

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

TENERIFE ET LE TEIDE

Randonnées accompagnées, en étoile, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Hôtel

				Saison		Départ garanti 				
2 Chaussures	En hôtel	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 5 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Ténérife doit son émergence des flots, aux soubresauts magmatiques des entrailles de la Terre. Nous vous proposons ici, un séjour sportif et complet, à la découverte de Ténérife, avec les plus belles randonnées, avec en point d'orgue, le lever de soleil au sommet du Teide (3 718 m), le plus haut sommet d'Espagne !

Un trek entre le Nord et le sud de Ténérife, avec 2 magnifiques randonnées dans le parc naturel d'Anaga, puis ce sera la découverte du plateau de Teno Alto avec la randonnée vers El Bailadero. Nous poursuivrons, par l'ascension de Guajara (2715 m), juste avant l'assaut final pour le Teide.

Une belle semaine de randonnées sur une île, aux contrastes saisissants avec une incroyable variété de paysages !



DATE

Date possible tout au long de l'année, car c'est une île tempérée avec une température douce.

TARIFS

DATE	Tarif Paris	Tarif Province
28/09 au 05/10/2024	1525 €	1625 €
16/11 au 23/11/2024	1535 €	1635 €
30/11 au 07/12/2024	1495 €	1595 €

- **Supplément chambre individuelle : 190 € / personne**
- **Nuits supplémentaires : sur demande**

LE TARIF COMPREND

- Transfert Aéroport TFS – Hotel (J1 et J8),
- L'hébergement pour 7 nuits en chambre double/twin en demi-pension (J1 à J7),
- Les pique-niques et repas typiques (J2 à J7),
- Le guide francophone (J1 à J7),
- Les billets aller et retour en téléphérique (J4),
- Bateau navette Punta de Teno – Los Gigantes (J7),
- Une trousse de secours basique,
- Les taxes de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux,
- Les taxes aériennes,
- Les transferts aéroport (J1 et J8) :
 - TFS – Route Active Hotel ou retour : 150€ par transfert (1-4 clients) **à partir du 2^{ème}**,
 - TFN – Route Active Hotel ou retour : 60€ par transfert (1-4 clients) **à partir du 1^{er}**,
- Semaines de Noël et Jour de l'An : avec supplément, sur demande,
- Le supplément chambre individuelle,
- Le petit déjeuner du J1, le déjeuner du J1 et du J8 et le diner du J8),
- Les boissons,
- Les assurances,
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le tarif comprend ».

REGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation

Votre itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : ARRIVEE A TENERIFE

Accueil à l'aéroport par notre guide. Transfert jusqu'à l'hôtel au nord de l'île.

Temps de route : 65 minutes

Nuit en hôtel

Jour 2 : LES DERNIERS VOLCANS DE TENERIFE : ARENAS NEGRAS ET CHINYERO



La première randonnée de la semaine se déroule dans la forêt des pins canariens. Le premier volcan que nous rencontrons est le volcan d'Arenas Negras, puis notre chemin se dirige vers le volcan Chinyero, dernière éruption volcanique de Tenerife qui date de 1909. Transfert de retour à l'hôtel.

Environ 4h de marche, dénivelés + 425 m / - 425 m, distance : 13,8 km

Temps de route : 35 minutes + 35 minutes

Nuit en hôtel

Jour 3 : ANAGA, RESERVE DE LA BIOSPHERE



Nous partons aujourd'hui en direction du nord-est de l'île. Une halte au marché de l'ancienne capitale de l'île nous permet de s'approvisionner pour le pique-nique. Ensuite, route vers les montagnes d'Anaga. Nous nous approchons du Mirador de Ahuaide pour profiter des belles vues sur les falaises marines. Chemin jusqu'à Las Carboneras et retour à l'hôtel.

Environ 4h de marche, dénivelés + 425 m / - 750 m, distance : 8,9 km

Temps de route : 45 minutes + 55 minutes

Nuit en hôtel

Jour 4 : ASCENSION DU VOLCAN TEIDE (3.715 m) EN TELEPHERIQUE



Le sommet de l'Espagne nous attend au centre de l'île, le Volcan Teide (3.715m). En route, nous dépassons les 2.000 mètres d'altitude pour entrer dans la Caldera du Parc National du Teide et prendre le téléphérique. Le cratère nous reçoit avec ses fumerolles de soufre. Descente en téléphérique et découverte du Parc National du Teide, de sa richesse géologique et la beauté de ses paysages naturels. Retour à l'hôtel.

Environ 3h de marche, dénivelés + 250 m / +250 m, distance : 3,5 km

Temps de route : 65 minutes + 65 minutes

Nuit en hôtel

Jour 5 : LES CRETES DU MASSIF DE TENO



Départ vers le nord-ouest de l'île pour découvrir le massif de Teno. Nous pénétrerons dans la forêt de lauriers de Monte del Agua, pour atteindre la pinède canarienne. La crête des montagnes nous offre de beaux panoramiques sur les gorges de Masca et Carrizales, d'un côté, et la Vallée d'El Palmar, de l'autre. Retour à notre hôtel.

Environ 4h de marche, 4 dénivelés + 450 m / - 675 m, distance : 11,1 km

Temps de route : 35 minutes + 65 minutes

Nuit en hôtel

Jour 6 : PARC NATIONAL DU TEIDE : SAMARA ET LES GROTTES NOIRES



Nous partons explorer la partie ouest du Parc National du Teide. On ne se fatigue jamais de voir cette merveille naturelle. Au départ du volcan de Samara, nous contournons des volcans, traversons des coulées de lave et marchons sur des cendres volcaniques dans un décor d'une autre planète. Nous découvrons les Cuevas Negras, tunnels volcaniques souterrains.

Retour à l'hébergement.

Environ 4h de marche, dénivelés + 450 m / - 450 m, distance : 9 km

Temps de route : 80 minutes + 75 minutes

Nuit en hôtel

Jour 7 : TENO ALTO ET LA FALAISE DE LOS GIGANTES



Retour au Parc Rural de Teno pour découvrir sa campagne et ses traditions sur le plateau de Teno Alto. Au départ du mirador de Baracán, nous évoluons sur la chaîne des montagnes jusqu'à arriver à Teno Alto, où nous feront la pause de midi dans le restaurant du village de Los Bailaderos. Descente de la falaise jusqu'au phare de Punta de Teno, sur la pointe nord-ouest de Tenerife. Un petit bateau nous récupère pour faire une sortie en mer qui nous permet de profiter de la falaise de Los Gigantes. Retour à l'hôtel.

Environ 4h de marche, dénivelés + 300 / - 1100 m, distance : 12,5 km

Temps de route : 65 minutes + 90 minutes

Nuit en hôtel

Jour 8 : RETOUR EN FRANCE

Journée libre. Transfert à l'aéroport.

Temps de route : 1 heure

IMPORTANT : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure : en fonction de la météo, du nombre et/ou du niveau des participants...

Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Ce sont des étapes d'environ 4 heures de marche. Les montées n'excèdent pas 450 mètres de dénivelés. Attention, les descentes sont plus importantes pour 3 journées : J3 : -750 m, J5 : - 675 m et J7 : - 1100 m). A part cette descente le jour 7, le niveau global de la randonnée correspond plutôt à un niveau 2.

Le rythme de marche régulier est adapté à tous. De nombreuses pauses jalonnent nos randonnées afin de se désaltérer, admirer les merveilles que la nature offre à nos yeux ou simplement discuter et échanger...

Notre parcours emprunte des chemins caillouteux, nous recommandons de bonnes chaussures de marche à tige montante.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée, sauf pour les 2 jours avec l'ascension du Teide.

BAGAGES :

Ils seront transportés.

GROUPE :

A partir de 5 personnes et jusqu'à 14 personnes.

ENCADREMENT :

Par un guide local francophone, connaissant le trek.

ACCUEIL :

En fonction des horaires d'arrivée, vous serez accueillis par notre guide, et transfert directement à notre hôtel, dans le Nord de l'île.

HEBERGEMENT :

En hôtel

TRANSPORT :

Pour des raisons pratiques nous optons pour des transferts en minibus privés, matins et soirs, qui nous permettent une complète autonomie tout au long du séjour.

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du séjour.
Les petits-déjeuners et dîners seront pris à l'hôtel.
Les déjeuners seront des pique-niques et repas typiques.

FORMALITES :

N'oubliez pas votre carte d'identité ou votre passeport valide.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie au plus tard 15 jours avant votre départ.

AERIEN :

Vol régulier ou charter direct, au départ de Paris ou certaines villes de Province (Bordeaux, Marseille, Lyon, Nice et Toulouse).

Informations sur Tenerife

INFORMATIONS GEOGRAPHIQUES :

Les îles Canaries sont situées à quelque 150 km au nord-ouest du Sahara occidental et à plus de 1 000 km du sud de l'Espagne. L'archipel fait partie de la Macaronésie, un ensemble géographique regroupant les îles volcaniques des Canaries, l'archipel de Madère, l'archipel des Açores et les îles du Cap-Vert.

L'archipel comprend 7 îles principales réparties en trois groupes :

- à l'est : Lanzarote, Fuerteventura
- au centre : Ténérife, Grande Canarie, La Gomera
- à l'ouest : La Palma, El Hierro.

Lanzarote, Fuerteventura et Grande Canarie forment la province de Las Palmas. Tenerife, La Gomera, La Palma et El Hierro forment celle de Santa Cruz. Ces îles présentent des caractères géologiques et des configurations très différents :

- Lanzarote a un relief fortement marqué par un volcanisme récent et encore actif
- Fuerteventura est assez plate et surtout, très aride : elle est la plus proche du Sahara
- Grande Canarie est une île de forme arrondie avec un relief montagneux marqué par des paysages remarquables
- Tenerife est la plus grande île ; elle est dominée par un volcan actif situé en son centre, culminant à 3 718 mètres, le Teide, qui est le plus haut sommet d'Espagne
- Gomera, proche de Tenerife, est une petite île au relief très morcelé, avec des vallées sans communications faciles entre elles, à tel point que ses habitants ont inventé un extraordinaire langage sifflé, le silbo, pour communiquer
- La Palma est montagneuse, c'est la plus humide et la plus boisée des îles de l'archipel
- El Hierro est la plus petite, la plus lointaine et la moins connue.

La population est concentrée principalement dans les deux grandes îles de l'archipel : Tenerife et Grande Canarie.

LES VOLCANS :

Les volcans formant l'épine dorsale de l'archipel ont vu le jour au moment de la formation de la chaîne de l'Atlas en Afrique du Nord, il y a des millions d'années. Le volcan le plus élevé des Canaries, le Teide (3 718 m), à Tenerife, est aussi le plus haut sommet d'Espagne.

CLIMAT :

Si Tenerife est appelée l'île de l'éternel printemps c'est grâce aux vents dominants, les alizées qui contribuent à un climat exceptionnel tout au long de l'année. Le climat est très doux, modéré quelle que soit la saison. Les températures moyennes oscillent entre 17 et 18° en hiver et 28 et 30° en été.

ÉCONOMIE :

Le tourisme constitue l'activité principale de l'économie avec 11 millions de touristes par an. Toutes ces infrastructures se sont développées sur les îles de Fuerteventura, Lanzarote et surtout à Tenerife et à Grande Canarie. Durant ces dernières décennies, l'agriculture a perdu de l'influence dans le produit intérieur brut (PIB) canarien. Seulement 10 % de la surface des îles reste cultivée avec des céréales, des vignes, du tabac, des bananes, des tomates et des fruits tropicaux. Tous ces produits sont exportés essentiellement vers l'Espagne et l'Union européenne. Le secteur tertiaire représente 75 % de l'économie.

LANGUE :

La langue officielle est le castillan (espagnol). C'est la langue de l'administration et que la plupart des espagnols résidant dans l'archipel parlent. Il existe toutefois, un langage local apparenté à l'andalou oriental.

GASTRONOMIE :

Le plat national est la paëlla, poissons avec sauce piquante (mojo-picon), potage de légumes, soupe à l'oignon ou à l'ail et le boudin sucré. Ils ont de bons fromages de chèvre. Spécialement le Fromage Majorero. Les Îles Canaries ont une production vinicole, avec de bons résultats en goûts.

TENERIFE :

Elle tire son nom d'un mot Guanche signifiant « Montagne enneigée ». C'est une île volcanique qui présente une grande variété de paysages. C'est la plus grande île avec ses 2034 km² et le Teide, son point culminant, est aussi le point culminant de toute l'Espagne avec 3718 m. La côte Sud a été envahie par le béton. En revanche, l'intérieur des terres et les pointes Nord-Ouest et Nord-Est sont encore restées sauvages ! Autour de las Canadas, ce vaste cratère situé au centre de l'île, se dessine un paysage désertique composé de coulées de laves multicolores. Le Nord-Ouest de l'île reste très verdoyant. Tenerife est la plus grande des 7 îles qui composent l'archipel et elle se situe au centre de tout cet archipel, à 300 km du continent et 1500 km de la péninsule ibérique.

LE PARC NATIONAL DU TEIDE :

Le Parc National du Teide a été créé en 1954 et est devenu patrimoine Mondial de l'Humanité de l'Unesco en 2007.

Ce parc est situé au centre de l'île de Ténérife. Au centre de ce Parc, se trouve une immense caldera de 17 km de diamètre, a une altitude de plus de 2000 m. Le volcan du Teide, culmine à 3718 m, encore actif, avec quelques fumerolles qui s'échappent de son cratère sommital.

C'est le sommet le plus haut d'Espagne. La faible humidité ainsi qu'une faible pluviométrie, confèrent à ce parc, des particularités exceptionnelles, selon la saison, de la neige en hiver, de ravissantes couleurs vives au printemps et un été aride et sec.

Le Parc Rural de l'Anaga :

Reste un site prodigieux où la nature est restée intacte depuis des millions d'année. C'est une des formations les plus anciennes de l'île, datant de plus de 7 millions d'année. Son point le plus haut est le sommet Cruz de Taborno, qui culmine à 1024 m.

Le Parc Rural de Teno :

C'est un autre site remarquable de cette belle île, sauvage et silencieux. Malgré son accès difficile dans cette petite enclave, ce Parc recèle de petits trésors, comme d'anciens villages bien conservés, comme Masca et les falaises des géants, à los Gigantes.

LA FLORE :

Près de la moitié du territoire de l'île de Tenerife a été classé en espace naturel et en réserve. Cette île possède une grande diversité écologique. On y distingue donc 6 écosystèmes :

- Les garrigues composées d'euphorbes (*euphorbia canariensis* : de 0 à 700 m) adaptées à la sécheresse, à l'ensoleillement et aux forts vents.
- Les forêts thermophiles entre 200 et 600 m, où se développent les dragonniers et les palmiers dans un climat doux avec des précipitations.
- La Laurisilva située entre 500 et 1000 m.
- Les forêts de pinèdes entre 800 et 2000 m.
- La haute-montagne (plus de 2000 m) : on y trouve la violette du Teide qui compte parmi les espèces endémiques les plus représentées.

LA FAUNE :

On dénombre sur l'île de Ténérife : 400 espèces de poissons, 56 espèces d'oiseaux, 5 sortes de reptiles, 2 sortes d'amphibiens, 13 espèces de mammifères terrestres et quelques espèces de tortues marines ainsi que des cétacés (baleines).

Nécessaire et indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04

www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442